

TERVITAME PÄIKEST

JOOGA KOOS LASTEGA



82-82-82

TERVITAME PÄIKEST

JOOGA KOOS LASTEGA

PILGRIM

SISUKORD

Sissejuhatus	6	13. Kaamel (<i>ustrasana</i>)	25
Joogaks sobilik aeg ja koht	7	14. Vares (<i>kakasana</i>)	26
Vajalik riietus ja varustus	7	15. Tagaterekäed/diagonaalsed käed (<i>gomukasana</i>)	27
Päikese ja Kuu mõjust inimesele	8	16. Kilpkonn (<i>kurmasana</i>)	27
Lapse arengust	8	17. Küünal (<i>sarvangasana</i>)	28
Vanemate armastusest	9	18. Puu (<i>vrkasana</i>)	30
Joogast lastele	10	19. Ader (<i>halasana</i>)	31
Millest lähtuda harjutuste valikul	11	20. Kotkas (<i>garudasana</i>)	32
Harjutuste näidisvalikuid	11	21. Paabulind (<i>myurasana</i>)	33
Isteasenditest ja kehahoiakust	11	22. Kukk (<i>kukutasana</i>)	33
Isteasendite kirjeldus	12	23. Peapealseis (<i>shirsasana</i>)	34
Lõdvestumisest	13	24. Rohutirts (<i>shalabasana</i>)	36
Üldjuhised harjutuste sooritamiseks lastega	15	25. Loojang/kangelasiste (<i>paschimotasana</i>)	37
		26. Vibu (<i>dhanurasana</i>)	38
HARJUTUSTE KIRJELDUS	16	27. Koer/uppasend (<i>adho mukha svanasana</i>)	38
1. Päikesetervitus (<i>surya namaskarasana</i>)	16	28. Poolkuu (<i>ardha chandrasana</i>)	39
2. Trepp (<i>uttana majurasana</i>)	18	29. Laud (<i>purvottasana</i>)	40
3. Liblikas (<i>badha konasana</i>)	18	30. Lootos (<i>padmasana</i>)	41
4. Kass (<i>chakravakasana</i>)	19	31. Väikelapseasend/puhkeasend	42
5. Kobra (<i>bhujangasana</i>)	20	32. Puuront. Süvalõdvestus (<i>savasana</i>)	42
6. Lõvi (<i>simhasana</i>)	21	33. Meditatsiooniasend	44
7. Kala (<i>matsyasana</i>)	21	Meditatsioon koos lastega	44
8. Sild (<i>sethu bandhasana</i>)	22	Meditatsioonitekstide näiteid	44
9. Vibulaskja (<i>akarna dhanurasana</i>)	23	Mantrast	45
10. Tool (<i>utkatasana</i>)	24	Lõpetuseks	46
11. Kolmnurk (<i>utthita trikonasana</i>)	24	Kasutatud kirjandus	47
12. Lennuk (<i>chakorasana</i> – tuletatud harjutus)	25		

Siin raamatus esitatu on soovitusliku iseloomuga ja toetub praktikute pikaajasele kogemusele. Terviseprobleemide korral on vaja joogaharjutuste sobivuse üle nõu pidada raviarstiga.

Raamatu koostas **HOLGER OIDJÄRV** *holger.oidjarv@esna.ee*

Pildid joonistas **AIN PADRIK**

Lasteraamatu piltidele kirjutas tekstid **HELJO MÄND**

Kujundas **KERSTI TORMIS**

Arvutigraafika tegi **ILMAR KÄSTIK**

Toimetasid **IVI PIIBELEHT** ja **MARIKA TOOTS**

ISBN 9985-9532-9-0

© Pilgrim Group, Tiina Ristimets, 2004

EESSÕNA

Jooga oma rahuliku ja tasakaalustatud õpetusega võimaldab inimesel saavutada endas, oma kehas, maailma tajumise täiuslik kogemus seostes ümbritseva kõiksusega. Sedasama kogemust kinnitab raamatu loojate pikaajne omal nahal läbi elatu ja teadvustatu: me õpime jooga läbi tunnetama oma keha, vaimu ja hinge ühtsust. Milles peitub jooga kui oma keha tundma-õppimise õpetuse võlu ja veetlevus? Ta aitab inimesel tasakaalustada oma meeli, tunda end terve, väärtusliku ja õnnelikuna igal eluhetkel, siin ja praegu.

Raamat "Tervitame Päikest. Jooga koos lastega" annab juhiseid täiskasvanutele, kes soovivad ise ja koos lastega joogat harjutada.

Raamatu kasutamine ei nõua varasemaid eelteadmisi, seega võite temas leida meeldiva tee-juhi ühe idamaa vaimse kõrgkultuuri – india jooga juurde. Teine raamat "Tervitame Päikest. Laste jooga pildiraamat" kuulub samasse komplekti ning on mõeldud vahetult lastele. Need kaks raamatut loovad ühtse terviku, mida veelgi täiendab laste jooga videokassett "Tervitan Päikest! Laste jooga" (valminud koostöös OÜ-ga Coolbars 2003).

Samas on nii laste pildiraamat kui ka raamat vanematele kasutatavad täiesti eraldi.

Siinsetes raamatutes on joogaharjutused huviliseni toodud nii pildis kui ka sõnas. Iga harjutuse nimetuse taga sulgudes leidub asendi sanskritikeelne vaste, mis võimaldab sügavama

huvi korral samu harjutusi mõista ka rahvusvaheliste joogaväljaannete kontekstis. Harjutuse kirjelduse juures on abiks pisike pilt laste pildiraamatust. Koos lastega harjutusi tegema asudes on vanemate ülesanne lapsi toetada ja julgustada. See on tervislik ja lõbus tee koos harjutamiseks, mängimiseks ja kasvamiseks. Jooga asendid imiteerivad loodust ja esemeid meie ümber. Väike lugeja saab piltide järgi kergesti ka ise harjutusi ette kujutada ning neid omaette proovida.

Pildiraamatust saavad päris väikesed lapsed õppida lugema suuri-väikesi tähti ja numbreid – jätkugu vaid vanematel või vanavanematel kannatlikkust neid selle tähtsa tegevuse juures abistada.

Olgu see raamat veel allikas, mis võiks innustada loomisrõõmu tundma ka ise midagi joonistades ja ilusate vikerkaarvärvidega värvides.

Ja nüüd, armsad lugejad, täname kõik koos südamest oma vanemaid, sest tänu neile me üldse siin ja praegu elame.

Tänu kõigile teile, kes te toetasite, julgustasite ja igati kaasa aitasite nende raamatute sünnile! Eriline austus kuulugu meie vaimsetele õpetajatele. Tänu materiaalse toetuse eest! Kõrgeim tänu Loojale – Sinu tahtmise sündimisel!

SISSEJUHATUS

Jooga põhiväärtus kätkeb endas ammandamatu elujõu säilitamist ja arenevat võimet vastu panna mis tahes koormustele, olgu need seotud õppimise, töö või stressiga. Jooga aitab ka haigusi ennetada või nendest kergemini välja tulla. Tasakaal, hingerahu ja loovus on püsiva jooga-harjutaja võtmesõnad.

Algajale ilmnevad harjutuste esimesed positiivsed tulemused juba mõne nädala pärast, kuid edasine sõltub tema kannatlikkusest ja järjepidevusest. Jooga võimaldab saavutada püsiva hea meeleolu – selle eluõpetuse järgija on iga päev tegus ja toimekas, rahul iseenda ja oma lähedastega, samuti kõigi teiste inimeste ja kogu maailmaga.

Klassikalise jooga astmelise arengutee kirjelduse on aforismidena – nn joogasuutratena – kirja pannud umbes 200 aastat eKr elanud india õpetlane Patandžali. Ja kuigi jooga on elulaadina palju vanem, peetakse joogasuutraid ikkagi selle elamisõpetuse sünniks ja Patandžalit jooga isaks.

Patandžali tõlgendab joogale pühenduja arengut nii: joogateele asujast saab justkui kooliskäija. Selle kooli esimene klass teadvustab õpilasele eetika ja moraali tähendused, vaatluse all on mõisted: vägivallatus, tõde, ausus, loobumus ja himustamatus. Teine klass tähtsustab käitumisreeglid, mida on vaja enesepuhastuse distsipliini saavutamiseks, kätledes endas puhutuse, rahulolu, range lihtsuse, innukuse, oma

Mina uurimise ja Loojale pühendumise mõisteid. Kolmas klass tegeleb otseselt harjutuste praktiseerimisega. Neljas klass pöörab tähelepanu hingamisele: kuidas sisse hingata, siis sooritada väike hingamise paus, kuidas õigesti välja hingata, taas sooritada väike hingamise paus ning nii korrates jätkata. Selles arengujärgus on juba väga tähtis õpetaja (guru) ja õpilase suhe. Viiendas klassis tegeldakse meelte kontrolliga ja suudetakse välistesse mõjudesse vabamalt suhtuda. Kuues klass on kontsentratsioonile päralt. Seitsmendas klassis on õppimise aluseks meditatsioon. Kaheksas klass annab teadmised üliteaduslikust seisundist.

Võib seega öelda, et jooga on teekond oma sügavaima olemuse läteteni ning iseenda ja ümbritseva üksolemise tunnetamiseni. Jooga kaudu on meil võimalik taaskohtuda oma sügavaima olemuse väe ja vaimsusega, mis on meile kõigile siia ilma tulles kaasa antud. See on kui lõputu valgus, mis näitab meile teed ning täidab oma säruga meie päevi ja tegevusi nende lõpmatutes võimalustes, jõus ja väes.

Hathajooga ehk kehalise jooga õpetuse füüsiline pool rakendub harjutustes – asanades. Looduslähedaselt sündinuna on harjutused selles õpetuses oma nimetuse saanud loomade või lindude järgi: “Kass”, “Lõvi”, “Kukk”, “Kotkas”, “Paabulind” jt. Looduse vaatlemine on andnud harjutustele ka selliseid nimetusi nagu “Puu” või “Lootos”. Eeskuju ja nimetusi on asanadele lei-

dunud algupärastest töövahenditest – ader ja vibu – ning inimeste loodud tehismaailmast: sild, trepp, küünal, laud, lennuk, kolmnurk jms. Kindlalt on harjutuste kujunditena jäädvustatud suured loodusilmingud: poolkuu, loojang; terve harjutuskompleksi moodustavad “Päikesetervitus” ja “Kuutervitus”. Hathajooga nimetuski tuleneb kaudselt Päikesest ja Kuust: vanaindia- ehk sanskritikeelne *ha* tähendab positiivse ja liikuva energia kandjana meesprintsii, taeva-kehana esindab neid omadusi Päike, ja *tha* on negatiivse alalhoidliku energiaga naisprintsii, esindajaks Kuu.

Sanskritikeelsest tüvest *yug* ('ühendada, siduma') tuleneb mõiste “jooga”, nii võib joogat tõlgendada ka kui kõiksuse energiatega ühendajat inimeses. Jooga on oma õpetuses ajatu ja eatu, tema tõed toimivad tänapäevalgi, nii noorele kui ka vanale.

Pildid selles raamatus ärgitavad joogapoose ehk asanasid matkides oma võimeid proovima. Harjutuse nimetuse kõrvale märgitud number näitab tema raskusastet 60-pallisüsteemis, st raskeim poos kannaks märke +60.

JOOGAKS SOBILIK AEG JA KOHT

Meid, põhjamaalasi, on ikka lummanud idamaalaste rahulikkus ajaga ümberkäimisel. Jooga kaudu on võimalik õppida ise kogema ja tundma, kui armsalt ja kiirustamata saab kõiksusega harmoonias kulgeda.

Idamaal peetakse kõige tulemuslikumaks joogaharjutuste sooritamist enne hommikusööki. Hiljem on sobilik aeg harjutamiseks 1–3 tundi pärast sööki, õhtul tuleb silmas pidada, et harjutuste ja magamaheitmise vahele jääks vähemalt üks tund.

Meeldiv koht soosib iga tegevust, nii ka joogatunni läbiviimist. Kõige sobivam on selleks looduslikult kaunis paik hommikuse päikesetõusu ajal.

Siseruumidest on joogatreeninguks sobivaim

puhas, mõõdukalt soe ja tuulutatud saal. Loomulikult sõltub sobiva ruumi suurus joogatunnis osalejate arvust. Oluline on, et kõik inimesed mahuksid end täies pikkuses vabalt välja sirutama, nii püsti- kui ka pikaliasendis, jalgade ja käte siruulatuses. Kindel kellaaeg ja koht on parimad korralikkuse ja korra kasvatajad. Nii areneb alateadlikust seesmisest vajadusest soov järjepidevalt treenida. Harjutusi võib soovi korral teha iga päev, päeva esimesel poolel tehakse jõulisemaid harjutusi, õhtul kergemaid ja lihtsamaid. Joogatunni läbiviimine eeldab vaikust või vaikset meditatiivset loodushelide taustaga muusikat. Harjutuste tulemuslikkus avaldub selles, et me sulandume märkamatu aega ja ruumi, kõik hakkab toimima armastusväärselt, südamliku soojustundega. Kogu meie olemine muutub terviklikumaks.

VAJALIK RIIETUS JA VARUSTUS

Isikupärane rõivastus tagab alati hea meeleolu. Joogaga tegeleja riietuse põhinõue on, et see oleks naturaalsest materjalist, lahe, vaba ja mitte-liibuv. Seega sobivad hästi puuvillased, linsed või villased riided.

Meie põhjamaaine kliima tingib treeninguks kindlasti soojema riietuse, kui seda läheks vaja lõuna pool. Eriti tuleb riietusega arvestada talviste treeningutundide ajal, et ei hakkaks vilu. Pigem riietuda soojemalt, sest külmatunne hajutab tähelepanu harjutuse sooritamiselt. Paremini on olla riides mitmekihiliselt, et saaks rõivaid vajaduse järgi vähemaks võtta.

Matiks võib ruumi ja põranda temperatuuri silmas pidades kasutada naturaalsest materjalist vaipa või tekki. Vältida tuleks jalatseid, eriti bota-seid. Kui jalgadel on esialgu jahe, võib kanda naturaalsest materjalist sokke. Külmal ajal on mõnus olla villastes sokkides. Harjutuste ja aja kulgedes keha termoregulatsioon paraneb ning siis saab juba vähema riietusega hakkama.

Lõpulõdvestuseks on hea peale võtta ikka naturaalsest materjalist kattetekk.

PÄIKESE JA KUU MÕJUST INIMESELE

Meie füüsilisele kehale avaldavad mõju paljud välistegurid. Selleks et organism saaks normaalselt funktsioneerida, peab ta suutma paindlikult kohaneda kõigi looduses toimuvate muutustega – kuumaga ja külma, niiske ja kuivaga. Looduse muutused on omakorda seotud teiste taevakehade mõjuga. Igapäevaelus on märgatavamad Päikese ja Kuu tsüklite mõju.

Päike on meie elu alus. Ta seostub valguse ja soojusega, aktiivsuse ja dünaamilisusega, paisumise ja kasvamisega, seega meheliku printsiibiga (*ha*). Päikesele iseloomulik värvus on oranž, juhtivaks peetakse füüsilist aspekti.

Kuu seostub pimeduse ja külmaga, passiivsuse ja kohanemisega, vastuvõtmise ja säilitamisega, seega naiseliku printsiibiga (*tha*). Kuule iseloomulik värvus on violett ja aspektina olulisem vaimne.

Joogas on nende kahe suure taevakehaga seotud vastavad harjutused. Harjutustik nimega “Päikesetervitus” (*surya namaskarasana*) soojendab läbi kõik keha piirkonnad, äratav keha aktiivsuse. “Kuutervitusega” (*chandra namaskarasana*) rahustame ja lõdvestame keha, avame selle vaimsele, loomingulisele tegevusele.

Harjutuste jadasid päikesetervituse sooritamiseks on mitmeid. Selles raamatus on esitatud üks klassikaline versioon. “Päikesetervitust” on soovitatav sooritada hommikuti mõned korrad, nii on võimalik saada kogu päevaks meeldiv laeng rõõmu, reipust ja teotahet. Seda harjutust võib korrata ka päeva jooksul, kuid õhtul enne magamaminekut ei sobi seda teha, päikesetervitus muudab inimese liialt aktiivseks.

LAPSE ARENGUST

Mida tähendab keha, vaimu ja hinge areng? Keha arengu all mõistame inimese füüsilist arengut, mille eesmärk on hea tervis. Vaimu areng haarab maailma kogemise ja enda tunnetamise selles: kõik ühes, üks kõiges. Hinge areng on seotud

tunnete ja emotsioonidega, võimega mõista kunste ja ise ilu luua. Harmoonilise inimlapse tagab kõigi kolme ülalnimetatatu ühtne ja tasakaalustatud areng. Lapsele saavad niisuguse arengu tagamisel igati abiks olla tema vanemad.

Millal niisuguse arendamisega alustada? Idamaade kõrgkultuuriga rahvad on omaks võtnud usu, et lapse kasvatamine algab tema eostamise hetkest. Vene kasvatusteoreetikute A. Bogatovi ja S. Sergejevi väitel annavad loote kolm esimest elukuud võimaluse kujundada tulevases ilma-kodanikus neid loomujooni, mida keegi oma lapse juures näha soovib. Olles seejuures võimalikult vaba soovidest hakata lapse kaudu ellu viima iseenda teostamata unistusi. Nii on tulevasele emale sel ajal eriti oluline viibida kauni looduse rüpes, nautida ilusat muusikat, lugeda häid raamatuid, eriti luulet, tunda end rahuliku ja õnnelikuna.

Kolmandast kuni kuuenda kuuni arenevad loote peas tundekeskused. Ema roll on sel ajal esemete kompamise kaudu anda lapsele ümbritseva maailma materiaalne tunnetus eri materjali, kaalu, vormi ja otstarbe osas: ema tunnetab seda kõike koos lapsega. Kohane on oma ja lapse tundeid vikerkaarvärvide abil lahti joonistada. Seda võib teha meditatiivses seisundis: näiteks joonistada A4-formaadis lehele suur ring ja täita see värviliste kujunditega, mis silme ette tulevad. Meeldiv on joonistada “Elulille” (vaata laste pildiraamatu lõpust), mis lühidalt tutvustatuna kujutab endast püha proportsiooni, temasse on kätketud “vaikuse ja valguse keel”. Elulille võib joonistada kogu perega ja korrata seda tegevust mõne aja möödudes. Nii saab võrrelda, kuidas eri tundeseisundid meeltes värvikombinatsioonid ja kujundeid loovad. Kui vaatad oma pilti vastu valgust ja leiad, et see sulle ka nii meeldib, võid tõdeda, et sinu meeltes valitseb tasakaal. Hiljem pildid seinale riputades ja koos lapsega “maailma ilusaimat kunstinäitust” külastades on emal võimalus arendada sündiva lapse ajupoolkerasid.

Heliredeli helide kuulamine ja tunnetamine on parim viis last muusikaliselt arendada. Pärast

kuuendat kuud emaülas suudab laps eristada kõnet, seega on emal sel ajal õige aeg temaga rääkida ja talle kirjeldada, mida ise parajasti teeb. See arendab nii ema kui ka lapse emotsionaalset seisundit. Pealegi õpib ema nii oma kõnet jälgima, et tema suhtumine lapsesse oleks igati positiivne, julgustav ja osavõtlik. Lapsega on vaja suhelda, käed pehmelt kõhul.

U saldame oma last sündimise aja valikul, ta teab oma tuleku aega. Sünnitus vette loob lapsele kõige pehmema saabumise siia maailma. Tere tulnud on peresünnitus, mis tagab turvatunde ja loob sügavad hingelised seosed terviklikuks pereeluks.

Kindlasti soovib laps meilt kui vanematelt osadust selle maailma mõistmiseks. Näiteks võib lapse sisetunne oma vanematele sõnastada järgmised palved:

- Palun lubage mul kasvada usus, lootuses ja armastuses.
- Minu eesmärgid ja lootused on mu selle elu õppetund, minu karma.
- Kõige rohkem hindan ma armastavaid pere-suhteid.
- Mina kasvan oma tunnete ja mõtetega, palun soosige oma lähedaloluga headust, mõistmaks nii väikeste kui ka suurte asjade seoseid. Palun laskuge minu lapsepõlvemaailma tasandile.
- Austage oma poega ja tütart, et ka nemad õpiksid austama enese ja teiste elu!
- Palun pühendage osa oma ajast ka minule, sest sinna, kuhu te panete oma aja, annate ka südame.
- Minu eksimusi saate te jagada, kui räägite oma elu õppetundidest.
- Palun selgitage mulle kannatlikult, kui olete eri seisukohtadel, ka minu arvamust võib kuulata.
- Asjade maailm on väline ja see pole esmane. Palun jagage minuga kaastunnet ja armastust hoolivuse, andeksandmise ja halastuse kaudu. See kasvatab mind sisemiselt ja teeb minu hinge suureks.
- Teie väärtus on minu silmis suurem, kui suhute minusse kui võrdsesse.
- Palun õpetage mulle olema kõiges mõõdukas.

VANEMATE ARMASTUSEST

Ideaalne vanemlik armastus on omakasupüüdmatu. Seda me vanematena teame, kuid sageli ikka unustame.

Kui ma arvestan, et

- annan head eeskuju
- luban lapsel olla võrdne ja hääleõiguslik pereliige
- ei tee liigseid reegleid ega piiranguid
- jälgin ise elu üldreegleid
- kiidan ja julgustan last
- luban lapsel kasvada koos iseseisvuse ja vastutusega
- austan oma last
- jagan lapsega armastust ja huumorit
- luban lapsel teha valikuid,

siis loon lapsele võimalused areneda tema elu-ülesande täitmiseks harmoonias ja armastuses.

Last tuleb austada ja tema kasvatamisega ei pea üle pingutama. Kasvatust saatku armastus, lugupidamine ja kannatlikkus. Hoiduda on vaja ka teisest äärmusest: ei kasvata üldse. Lapsed oma loomulikkuses ei lase endale midagi väe-voimuga peale suruda, nad ei tule kaasa millegagi, mis tundub neile võõrastav ja kunstlik. Nad katkestavad tegevuse täpselt siis, kui see neid väsitab või tüütab. Lapsed on ausad ja seega parimad kriitikud kõigele, mis neid ei paelu, õpetades meidki nägema pealesurutud plaanide ebaloomulikkust. Nii on hoopis täiskasvanutel põhjust lastelt õppida, kuidas olla siin ja praegu, nautides hetke, kuulates oma keha ja vaimu.

Me õpime lastelt ka seda, kuidas tunda rõõmu ja avatust, imestada, armastada, olla loomulik ja loominguline, tolerantne, stambivaba, kuidas suuta vaimustuda uudsest ja vastu võtta uut. Lubame lapsel maailma avastada loominguliselt ja individuaalselt ning teeme seda ka ise.

Head ajaloolist lisa kasvatus küsimustes võib leida Maria Tilga raamatust "Kasvatus eri kultuurides I".

JOOGAST LASTELE

Lapsed on Maale äsja tulnud, neile on selleks kaasa antud kõik siinseks eluks vajalik. Neil on vajadus kõike toimuvat ise tunnetada ja kogeda. Igati õige on suhtuda lastesse kui võrdväärtsetesse partneritesse ja õpetajatesse. Nad on veel looduse lapsed, sotsiaalsed ülesanded oma keeruka sisu ja terminoloogiaga on neile võõrad ja rasked. Joogatunnis saame just mängulisuse ja lihtsate selgitustega neile ja nendega jagada seda praegu-siin-elamise-kunsti, mida nad tegelikult väga hästi valdavad, kuid teadlikku ellurakendamist alles õpivad.

Väikelaste joogatunni pikkus algab 20 minutist. Hiljem kogemuste kasvades võib tunni kestus pikeneda kuni 45 minutini. Väikelapsele on turvaline, kui ema-isa teevad harjutusi kaasa. Emad väikelastega võivad grupitundi korraldada kordamööda, nii saavad teised emad tunnis osaleda. Hiljem võib rühmaga edasi töötada ainult lastega olles. Harjutusi selgitades pea pidevalt meeles mängulisust, mitte sundi.

Esmalt omandatakse harjutuse sooritamise füüsiline külg, mis on esialgu joogaga tutvumiseks küllaldane. Hingamise tehnikat ja kontsentratsiooni on soovitatav õppida juhendaja käe all. Meditatsioon ehk mõtlus ja lõdvestamine vajavad eri tähelepanu, need muudavad joogatunni täiuslikuks tervikuks. Soovitav on kasutada raamatut "Vaata iseendasse. Mediteerimine valgusele".

Jooga kergemaid harjutusi (kuni +4 palli raskusi) võib alustada 3. eluaastast, kõik harjutused on kindlasti jõukohased 5.-6. eluaastast alates.

Enne joogaharjutuste algust käi kindlasti ära tualetis, lapsel luba seda teha ka tunni ajal, kui tal tekib selleks vajadus.

Alustuseks on kohane soojendus, mis seisneb sõrmede ja varvaste massaažis. Järgneb käte ja jalgade ning keha silitamine. Sealt liigume edasi kaela, pea ja kõrvade silitamisele. Kõik toimugu

mängeldes ja mõnusa humoorika tekstiga. Vabastav on kuldkalaharjutus (vt lk 14). Soojenduseks kulub aega 5–15 minutit. Improviseeri harjutusi laste meeolelu järgi. Väga hea on mesimummuharjutus. Selleks tuleme lastega ruumi keskele kobarasse kokku, hoiame kätega üksteise õlgadest kinni. Seisame hästi vabalt ja hakkame ümismema m-häälikut. Teeme seda 3–5 minutit, mis tagab rühma ühtlase taseme. Isegi kõige "raskem" laps sulandub pehmelt algava tunniga.

Kui 5–15minutiline soojendus on lõppenud, tutvusta üldiselt harjutusi, näita neid ette. Iga harjutus võtab erinevalt aega, kuid keskmiselt kulub ühele harjutusele 1–3 minutit. Et tagada rühmale rahulik meeolelu, võib alustada "Puurondiga" (32). Rahutuid lapsi aita rahuneda, hoides käsi nende rinnal või põskedel. Oota lapsi järele, tee harjutuste vahele mõõdukaid pause. Selleks sobivad lootose- (30), väikelapse- (31), puurondi- (32) ja meditatsiooniasendid (33). Iga pausi pikkuseks võib olla 0,5–1 minutit. Lõpulõdvestust võib vabalt ka pikem olla – sobib 3–5 minutit.

Tunni läbiviija luua on headuse, usalduse ja rõõmu õhkkond harjutamise vältel. Hea on koos laulda, eriti sobib korrata lihtsaid mantraid, nagu OM, AUM või OUM (vaata "Mantrast" lk 45). Väga mõjuvõimas on häälikute (U, O – madalamalt; O, A, E, I ja M – kõrgemalt) lahtilaulmine koos vaba kehalise liikumisega, imiteerides sealjuures suurtähtede kuju käte ja jalgadega.

Hea ja rahulik meditatiivne muusika on taustaks soodus. Harjutuste sooritamise ajal olgu muusika nõrgem. Tunni lõpus võib helitaust natuke tugevam olla – see kehtib juhul, kui teeme meditatsiooni. Lõpus naudime vaikust. On täiesti loomulik, et lapsed võivad lausa magama jääda. Luba seda 3–5 minutit ja ärata siis magajad rahulikult üles, neid kergelt õlast puudutades. Tunni lõpus lase lastel oma vabal soovil rääkida, kuidas harjutused neile meeldisid ja mida keegi neid tehes tundis.

Pärast tundi võib tekkida soov juua – selleks on parim puhas gaseerimata vesi.

MILLEST LÄHTUDA HARJUTUSTE VALIKUL

Harjutuste valik lähtub põhimõttest, et lapsel areneks lihastunnetus, tasakaal, koordinaatsioon ja paindlikkus. Harjutused olgu kompenseerivad, st kui teeme tahapainutuse (5. Kobra), olgu vastu-kaaluks ka ettepainutus (25. Loojang).

Kohane on põimida paremale-vasakule, ette ja taga sooritatavad liikumisharjutused ka venituse- ja pöördharjutustega. Teisalt – algame lihtsamate ja leebemate harjutustega, jätkame raskemate- jõulisematega, lõpetame taas lihtsamatega. Nii on harjutuste järjekord toodud ka selles raamatus, pole vaja karta, et midagi valesti läheb. Väikelastele võid valida 3–4 harjutust, suurematele lastele 5–8. Harjutamise edenedes lisa veel mõni uus harjutus või tõsta sooritamise kordade arvu. Minimaalne harjutuste sooritamise arv olgu 3 korda. Maksimaalne korduste arv sõltub laste võimekusest, seemisest vajadusest ja koormuse ülesehitusest. Kujunda tunnist meeldiv, ainulaadne ja rõõmsat positiivsust kiirgav toiming. Tund aega kestva treeningu tarbeks, mille kava koosneb 5–9 asendist, võid valida üks-kaks tasa-kaaluasendit.

Mõõdukas kiitus kasvatab lapses eluks väga vajalikku enesekindlust, seda jaga südamest.

Aja jooksul kasvab julgus harjutusi ise valida ja jätkata loominguliselt. Harjutuste varieerimine on täiesti loomulik. Mõnikord võib vahelduseks sooritada ka vanemate lastega lihtsaid väikelaste harjutusi, et toetada laste eduelamust. Lihtsamad harjutused on hea valida ka juhuks, kui lapsed on halvas meeleolus või millestki rusutud. Oluline on jälgida, et keegi endale asenditega liiga ei teeks.

Jooga põimub väga hästi tantsu, laulmise, joonistamise, vestlemise ja mängudega.

Teeme kõike südamest, see on tagatis, et teeme õigesti. Meil kõigil on armastuse kojas – südames – Looja ja tema juhtimine sündigu.

Moto ja manifestatsioon olgu sõnades:

“Mina olen Looja laps. Armastus on minu tõeline olemus!”

HARJUTUSTE NÄIDISVALIKUID

Väikelastele vanuses 3–5 aastat

3. Liblikas
2. Trepp
4. Kass
29. Laud
31. Väikelaps

Lastele vanuses 5–8 aastat

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 3. Kobra / 4. Kass | 3. Kala |
| 6. Lövi / 8. Sild | 9. Vibulaskja / 10. Tool |
| 14. Vares | 11. Kolmnurk |
| 19. Ader | 13. Kaamel |
| 25. Loojang | 14. Tagaterekäed / 16. Kilpkonn |
| 32. Puuront | 18. Puu / 20. Kotkas |
| | 27. Koer |
| | 31. Laps / 32. Puuront |

Lastele vanuses 8–13 aastat

- | |
|-------------------------------|
| 4. Kass / 7. Kala |
| 15. Tagaterekäed / 13. Kaamel |
| 17. Küünal / 23. Peapealseis |
| 20. Kotkas |
| 25. Loojang / 26. Vibu |
| 28. Poolkuu |
| 30. Lootus / 32. Puuront |

ISTEASENDITEST JA KEHAHOIAKUST

Võttes osa mõne treeningrühma tööst, on kerge õppida harjutusi sooritama, sest treener-juhendaja korrigeerib kohe vead ja vastab küsimustele. Iseseisva harjutamise tee on küll pikem, kuid rõõm saavutatu üle seda suurem. Elu on kord juba nii imeline, et iga armastusega tehtud töö leiab väärikat tasumist.

Paljude harjutustes on juttu isteasenditest, seepärast leiad siit nende kohta eraldi selgitusi.

Nüüdisajal oleme õnnelikus olukorras, sest meil on kasutada reguleeritava kõrgusega ning seljatoe ja käetugedega toolid. Kahjuks enamikus koolides selline mööbel puudub. Inimesed on sunnitud kohanema mööbliga, mitte vastupidi.

Ometi oleme kõik erinevat kasvu ning kasvame erineva kiirusega, eriti lapsed.

Eesti sotsioloogide grupp on uurinud koolilaste tervisekäitumise ja sotsiaalse keskkonna seoseid ning leidnud, et suur osa Eesti koolide õpilastest kannatab lülisamba kõverdumise ja sellest tulenevate rühivigade käes. 12 aastat ebaõiges asendis pingisistumist kahjustab kõige otsesemal viisil tervist. Viga ilmneb juba välimuseski – paljud noored käivad kühmus. Sõjaväkke kutsumise aegu aga ilmneb, et ligi 40% noormeeste tervis on armees teenimiseks liiga kehv.

Koolistressi lisavad veel muudki tegurid: tunni ajal tuleb heidelda vaimse pingega; kontrolltööde ja eksamite aegu tuntakse hirmu ebaõnnestumise ees; halvad hinded ja õpetaja noomimine põhjustavad meeleolu langust. Jooga vääriks koolides senisest palju suuremat tähelepanu. Oma mitmekülgse lõõgastava toimega tooks jooga leevendust stressi vastu ning parandaks igati õpilaste kehalist ja vaimset enesetunnet, rääkimata rühivigade korrigeerimisest. Siinkohal peatume mõnel jooga põhimõttel, mida koolipingis järgida, ja paaril käepärasel harjutusel, mida võib teha isegi tunni ajal.

Väga tähtis on hoida lülisammas istumise ajal sirge. Sellega on tagatud rindkere vaba hingamist soodustav asend. Rühika isteasendi korral on ka palju hõlpsam pikema aja jooksul keskenduda. Õeldu taustal tekib küsimus, miks siiski paljud inimesed – nii noored kui ka vanad – eelistavad istuda kõssis ja kõveras. Põhjuseks on ühest küljest laiskus – kõssis olla näib mugavam –, teiselt poolt aga on süüdi lülisammast fikseeriva lihaskonna nõrkus. Siit võrsubki teine soovitus – pööra tõsist tähelepanu oma selgroo elastsuse arendamisele. Selleks sobivad väga paljud jooga-poosid – näiteks “Kobra”, “Vibu”, “Kolmnurk” jt. Kolmandaks, just kooliajal tasub treenida keskendumisvõimet. Selle arendamisele suunatud harjutusi – näiteks pilgu fikseerimist kindlasse punkti – võib teha teistele märkamatuks ka tunnis.

Tähelepanu nõrgenemine on tihti seotud

silmade väsimisega. Juhtides pilgu vaheldumisi mingile kaugemale objektile ning siis enda nina ette anname silmalihastele tervistava massaaži. Käte sirutamine, selja sirgekslöömine, kämmalde rusikaspeigistamine ning keelegümnaastika aitavad tunni ajal erksust hoida.

Närvipinget alandamiseks eksamite eel on omal kohal puurondi-süvalõdvestuse asend (32).

ISTEASENDITE KIRJELDUS

TAVALINE ISTEASEND TOOLIL

Toolil kõrgus peaks olema selline, et jalatallad paikneksid põrandal ja reite tagaküljed oleksid täies ulatuses kokkupuutes tooliga. Inimese selja nõgusus peaks kajastuma toolileeni kujus. Õigem oleks üldse mitte vastu leeni toetuda, sest siis oskame täpselt tähele panna, millal selg väsib ja puhkust vajab. Eelistada tuleks kõvu toole, sest pehmes tekib kiusatus end liialt lõdvals lasta. See võib omakorda kutsuda esile lülisamba lülide nihkumist, mis põhjustab seljavaevusi.

Selles isteasendis võib sooritada paljusid lihtsaid harjutusi:

- selga venitada ja lõdvestada. Selleks tuleb lasta end kehaga reitele valguda, jättes pea ja käed rippu
- käsi üles tõsta ja ringutada. Sõrmed tuleb ajada hästi harali ja käed viia nii taha kui võimalik
- sõrmseongus käsi, peopesad ülespoole, üles sirutada ja sooritada kehapöördeid vaheldumisi kord ühele, kord teisele poole
- haigutada nii, et näo-, kaela- ja kõhulihased vabanevad pingest
- toetada käed tooli põhjale ja ajada end sirgetele kätele, sirutades nii kogu keha.

Liiga vähene või vale küünarnukkide toetus-pind kutsub esile suuri pingeid kaelas ja õlgades. Järelikult peaks õige töölaud olema meie ees natuke kaldu, siis vaataksid silmad risti pinnaga. Eraldi probleem on arvutilaud ja arvutiekraan, ekraani värvide intensiivsus, eri valgustite sobivus (ekraani- ja lae- või päeavalgus).

Standardmööblil on klaviatuurilaud eraldi ja monteeritud kindlale kõrgusele, nõudes sel viisil silmade ühte asendit; silmade teine asend on seotud ekraani jälgimisega ja kolmas on sisestava algteksti asukoht. Kõik kolm jälgitavat punkti on eri kaugusel, mis nõuab silmade ümberfokuseerimist. Et käsivarred ei toetu pinnale, siis pikemaajalisel arvuti taga töötamisel tekib moodne haigus – kaela esimese nelja lüli väärasend. Järgneb õlalihaste jäikus ja käte tuimus. Nii väsib inimene kiiremini ega suuda end isegi öösiti korralikult välja puhata.

Sellele vastukaaluks on vaja korrapäraselt

- teha pause, lahkudes ühtlasi arvutiruumist
- pöörata pilk kaugusse, vaadeldes loodust (silma ümberfokuseerimine)
- pesta nägu sageli külma veega
- sooritada lihtsaid sirutus- ja ringutusharjutusi, teha kehapöördeid ning kallutada end tahapoole
- viia staatilise elektri mõju miinimumini (arvuti ja sünteetilise põrandakatte koosmõju on eriti tugev)
- õhutada ruume.

Arvutiga töötamisel piirdu 4–6 tunniga, rasedatel ei tohiks see aeg kesta üle 4 tunni päevas ja lastel mitte rohkem kui 2 tundi (2–45 min ja 2–15 min pausi). Töölt tulles vaheta kindlasti kõik riided, võta võimaluse korral duši või käi vannis, püüa taastada normaalne tasakaal kosmose, maa ja enda vahel. Seda on võimalik teha, kui käid mõnda aega paljajalu või jalutad looduses.

TEEMANTISTEASEND

Põlvitan maha ja toetun varvastele või suunan varbad tahapoole (selle asendi puhul kasutan vajadusel tekki või matti). Asetan käed vabalt põlvedele või hoian neid süles, jättes peopesad üksteise peale. Istun sirgelt ja hoian ka kaela sirge. Rind on kergelt tõstetud ja õlad natuke tahapoole viidud. Vahelihhas saab vabalt üles-alla liikuda, kõht on pingevaba.

Nimetuski ütleb, et olen asendis, mille tugevust võib võrrelda teemandi tugevusega. Selle asendi praktiseerimine tagab jalgade liikuvuse,

selja ja kaela õige asendi.

Alguses tundub harjutus raskena, sest jala- labade jäikus segab. Leevenduseks kasuta algul kokkukeeratud lisatekki sääre alaosa all, hiljem võid sellest loobuda.

Eurooplaste, eriti meie kui põhjamaalaste kehaehitus erineb natuke idamaalaste omast ja selle kompenseerimiseks soovitatakse tõsta istumisalust pinda 4–20 cm võrra. Suurema kõrguse puhuks kasutatakse individuaalset väikese ettekaldega istepinki (umbes 15–20 cm kõrgust), mille alla saab jalad asetada.

POOLLOOTOSISTEASENDI ja
LOOTOSISTEASENDI täpsem kirjeldus
leidub lk 41.

LÕDVESTUMISEST

Inimese keha on osa maisest maailmast. Maa on aga omakorda kosmiliste mõjude all. Maailma jõuväljad mõjutavad inimkeha, tundeid ja mõtteid mitmesugusel viisil. Kui suudad oma vaimse ja füüsilise energia üheks tervikuks liita, muutuvad aistingud ja tundeärelused püsiva elurõõmu allikaks. Ohjeldad oma ringisebivaid mõtteid ning saad vabaks kättesaamatu ihalemise kannatustest. Rõõm ja rahuldus iseendast annab kestva kindlustunde.

Tasakaal, tugevus ja paindlikkus on keha loomulikud kaitsejõud. Liialdustesse laskudes ja end välja kurnates nõrgestad neid. Selle tõttu kannatab immuunsüsteem (harknääre, neerupealised jm) ja nii võidki haigeks jääda. Tänapäeva kiire elutempo juures pole imestada, et end alatasa üle pingutad, sest oled võtnud kanda palju kohustusi ja nõuad endalt rohkem, kui teha suudad. Nii sunnid end kuni kurnatuseni tagant. Just selline ülepingutus ning tasakaalust väljaminek kahjustabki organismi. Püüa oma kehale rohkem puhkust anda. Pea töö mõõdukaid puhkepause, tee lõdvestusi ning varu iga päev piisavalt uneaega.

Tegelikult võib iga harjutust võtta lõdvestuse-

na, kui sooritada seda väga pehmelt, pingutama, keskendumult. Keskendumine tähendab seda, et oled iseendaga ühtne, tunned end hästi ja pingevalt ning samas oled kõige ümbritsevaga tihedalt seotud. Sul on kõigest ülevaade, oled kahe jalaga maa peal. Eriti kasulik on süvalõdvestus. See laseb verel ja energial vabalt ringelda, nii et see tugevdab kogu keha, eriti aga siseorganeid.

Harjutuste abil mõjutame kõiki 12 organit ja nendega seonduvaid meridiaane ehk energia-kanaleid. Kuid see on alles pool sellest, mida me vajaksime. Teine pool seisneb selles, et pärast pingutust tuleb end korralikult lõdvaks lasta – puhata. Süvalõdvestus avab 8 meridiaani (kanalit), mis hoiavad keha energieetiliselt tasakaalus. Nii vabaneme energiatõkkest tekkinud pingetest.

Spetsiaalseid lõdvestusharjutusi on soovitatav teha eri asendite vahel (nt palveasend, x-asend, "Kuldkala", väikelapseasend). Tundi sobib lõpetada eneselõõgastuse või süvalõdvestusega, mõlemat neid võib sooritada ka iseseisva harjutusena.

KULDKALA

Organismi üldseisundi määrab paljus lülisamba korrasolek. Selgroohäired on tihti krooniliste haiguste algpõhjus. Häireid soodustab meie hoolimatu suhtumine oma lülisambasse, näiteks istuv eluviis, elutu ja kunstliku toidu liigtarimine, vähene seljalihaste treenitus. Tulemus kajastub lülisamba kuivamises, ta lüheneb elu jooksul kuni 13 cm. Skolioosi, mis saab alguse varest asendist koolipingi taga, on võimalik vältida või vähemasti leevendada igapäevase lülisambaharjutusega, mis kannab nime "Kuldkala". Eriti hea on seda teha enne magamaheitmist, sest harjutus vabastab keha õigeks puhkuseks.

LIHTSUSTATUD VERSIOON:

- Heidan põrandale või kõvale pinnale.
- Sirutan käed sissehingamise ajal üle pea, venitan keha külgi.
- Väljahingamise ajal toon käed keha kõrvale tagasi, jätan peopesad ülespoole.

- Esmalt jätan jalad väiksesse harkasendisse ja lasen keha hästi lõdvaks.

- Aeglaselt alustan puusade liigutamist paremale-vasakule, nagu kuldkala ujaks. Jälgin, et selline liikumine läbib nii kere kui ka jalgu ning lõpuks viib ka pea oma rütmis kaasa.

- Sooritan niisugust tasast vonklemist mõned minutid ja lasen siis liikumisel aeglaselt sumbuda. Teen väikese puhkepausi, mille ajal tunnetan selja "lahtisulamist" kõigis suundades.

- Võin harjutust korrata ja teha seda vahelduseks eri tempos, kord aeglasemalt, kord kiiremini, kuid jälgin, et keha oleks ikka mõnusalt lõtv ja vaba.

Panen tähele:

Väldin harjutuse sooritamist pehmel pinnal, sest lülisammast säilitab nii oma harjumuspärase laisa asendi ja korrektuur ei toimi.

Keha külgi venitades surun kannad ette, ajan sõrmed harali ja haigutan sügavalt avara suuga, nii vabastan lisaks vahelihast.

Hingamine on kogu harjutuse sooritamise ajal hästi vaba.

Raskema versiooni ja samuti teiste samaväärsete lisaharjutuste kohta leidub infot K. Nishi raamatus "Kuldsed terviserээglid".

Milleks hea?

Lülisammast vabaneb ülepingest ja rüht korrigeerub. Korrastub vereringe. Paraneb sümpaatilise ja parasümpaatilise närvisüsteemi kooskõla. Südame töö paraneb. Nahk puhastub. Soolestiku peristaltika paraneb. Tõhustub maksa ja neerude töö.

ENESELÕÕGASTUS

Ettevalmistus

1. Heidan põrandale. Kui ruum on jahe, võtan peale väikse teki, et ei peaks lõdvestust külmatunde pärast katkestama.
2. Sirutan jalad korralikult välja ja lasen nad lõdvaks.
3. Viin käed alla, jalgade poole, nii et tunnen

õlgade ja käte lõtvumist. Peopesad keeran ülespoole.

4. Keeran ja kohendan end natuke puusadest, nii et tunnen alakeha lõtvumist.

5. Tunnen, kuidas ülaselg ja abaluud laotuvad vabalt põrandale.

6. Liigutan lõuga üles-alla, et kael saaks täiesti vabaks.

7. Lasen peal valguda kergelt paremale, siis vasakule ja jätan ta keskasendisse. Sulen rahulikult silmad.

Sisenemine ja lõdvestus

1. Pingutan parema jala lihaseid. Surun kanna ette ja ajan varbad laiali. Lasen parema jala lõdvaks ja tunnetan tema raskust.

2. Pingutan parema käe lihaseid. Ajan sõrmed harali ja sirgeks. Lasen sõrmed lõdvaks. Tunnetan parema käe raskust.

3. Pingutan vasaku jala lihaseid. Surun kanna ette ja ajan varbad laiali. Lasen vasaku jala lõdvaks ja tunnetan tema raskust.

4. Pingutan vasaku käe lihaseid. Ajan sõrmed harali ja sirgeks. Lasen sõrmed lõdvaks. Tunnetan vasaku käe raskust.

5. Tunnetan jalgade ja käte raskust.

6. Pingutan tuharalihaseid. Tunnetan tuharalihaste raskust. Lõdvestan nad.

7. Pingutan alaseljalihaseid. Tõstan kõhu natuke üles. Lasen alaselja ja kõhu lõdvaks. Tunnetan alakeha raskust.

8. Pingutan ülakehalihaseid. Paisutan rinnakorvi üles ja viin abaluud koomale. Lõdvestan ülakeha ja õlad. Tunnetan ülakeha raskust. Tunnetan kogu selja raskust.

9. Venitan kaelalihaseid pead maast tõstmata. Tõmban lõua rinnalohku. Lasen kaela lõdvaks. Jälgin, et õlad jääksid lõdvaks (see valmistab ette kõige raskema osa – näo lõdvestamise).

10. Haigutan sügavalt.

11. Pingutan korra näolihaseid (teen näo, nagu hammustaksin haput õuna). Lõdvestan näo.

12. Tunnetan jahutavat ja lõdvestavat õhuvoolu laubal.

13. Tunnetan silmalihaste lõdvenemist.

14. Tunnetan põsesarnade lõdvenemist, põskede lõdvenemist.

15. Tunnetan kõrvade lõdvenemist.

16. Tunnetan nina lõdvenemist.

17. Tunnetan lõualuupiirkonna lõdvenemist.

Tunnetan suuümbruse lihaste lõdvenemist.

Huuled muutuvad pehmeks ja nende kokkupuutumine tundub meeldiv. Keel lõdvene ja võtab vaba asendi. Kurk lõdvene.

18. Kogu pea on lõdvenenud.

19. Olen täielikult lõdvestunud, olen vaba.

ÜLDJUHISED

HARJUTUSTE SOORITAMISEKS LASTEGA

Enne kui asume harjutuste kirjelduse juurde, veel kord lühidalt nõuanded, mida joogatundi alustades silmas pidada.

- Ütlen alustatava harjutuse nimetuse ja näitan selle ette.
- Harjutusi sooritan ilma pingutuseta.
- Liigutused on aeglased, nii pääseb valla sisemine vägi.
- Pean meeles, et mõõdukale pingutusele järgneb lõdvestus ja puhkepaus.
- Asendis püsimine kasvab aja jooksul.
- Seletan ja näitan lapsele kõik rahulikult ette, usaldan ja julgustan teda.
- Väldin kiirustamist. Kui aega napib, vähendan harjutuste arvu.
- Püüan suunata tekstiga tähelepanu keha piirkondadele, millele harjutus toimib.
- Teen kordusi nii palju, et säiliks mängulisus ja loomingulisus. Vähim korduste arv on kolm.
- Kõikidest harjutustest peab jääma vaba nauding tunne.
- Võin rääkida oma loo harjutusest.

HARJUTUSTE KIRJELDUS

1. PÄIKESETERVITUS

(surya namaskarasana)

surya – 'päike'

TEHNIKA

1. Seisan sirgelt, jalad koos, käed rinna peal, peopesad koos. Hingan ühtlaselt ja rahulikult. Väljahingamise ajal lasen käed keha kõrvale rippu.
2. Sissehingamise ajal astun harkseisu parema jalaga. Tõstan käed keha külgedelt üles ja jätan peopesad kokku.
3. Väljahingamise ajal kallutan keha paremale.
4. Sissehingamise ajal naasun keskasendisse, venitades kogu keha pikemaks.
5. Väljahingamise ajal kallutan keha vasakule.
6. Sissehingamisel naasun keskasendisse ja venitan end kogu kehast pikemaks.
7. Väljahingamisel lasen end natuke lühemaks. Sisse hingates ringutan end tahapoole ja viin käed lahku.
8. Libistan käed keha esiküljele, jätan nad lahku.
9. Välja hingates kallutan keha ette nii, et saan kätega maad puudutada.
10. Lõpetuseks viin käed sääre alaosadele pahkluu kohale.
11. Sissehingamise ajal tõstan parema käe külje pealt üles. Vaade läheb parema käega kaasa. Vasakut jalga võin põlvest natuke kõverdada.
12. Väljahingamise ajal liigub parem käsi tagasi ja lõpetuseks on käed jälle sääрте alaosadel.
13. Sissehingamise ajal tõstan vasaku käe külje pealt üles. Vaade läheb vasaku käega kaasa. Parem jalga võin põlvest natuke kõverdada.
14. Väljahingamise ajal liigub vasak käsi tagasi ja lõpetuseks on käed jälle sääрте alaosadel.
15. Sissehingamise ajal viin mõlemad käed

külgedelt üles, sirutan selja nõgusaks ja pea kuklasse.

16. Välja hingates viin käed alla jalgade vahelt taha.

17. Väljahingamise lõpus toon käed tänuks ette maha.

18. Sissehingamisel liiguvad käed eest üles.

19. Väljahingamisel toon käed taas rinnale, peopesad kokku. Jään sirgelt seisma ja jälgin hingamise rahunemist.

Kordan harjutust oma soovi järgi. Väikesed ebatäpsused kaovad aja jooksul ja harjutus saavutab plastilise täiuse, muutudes lausa keha tantsuks.

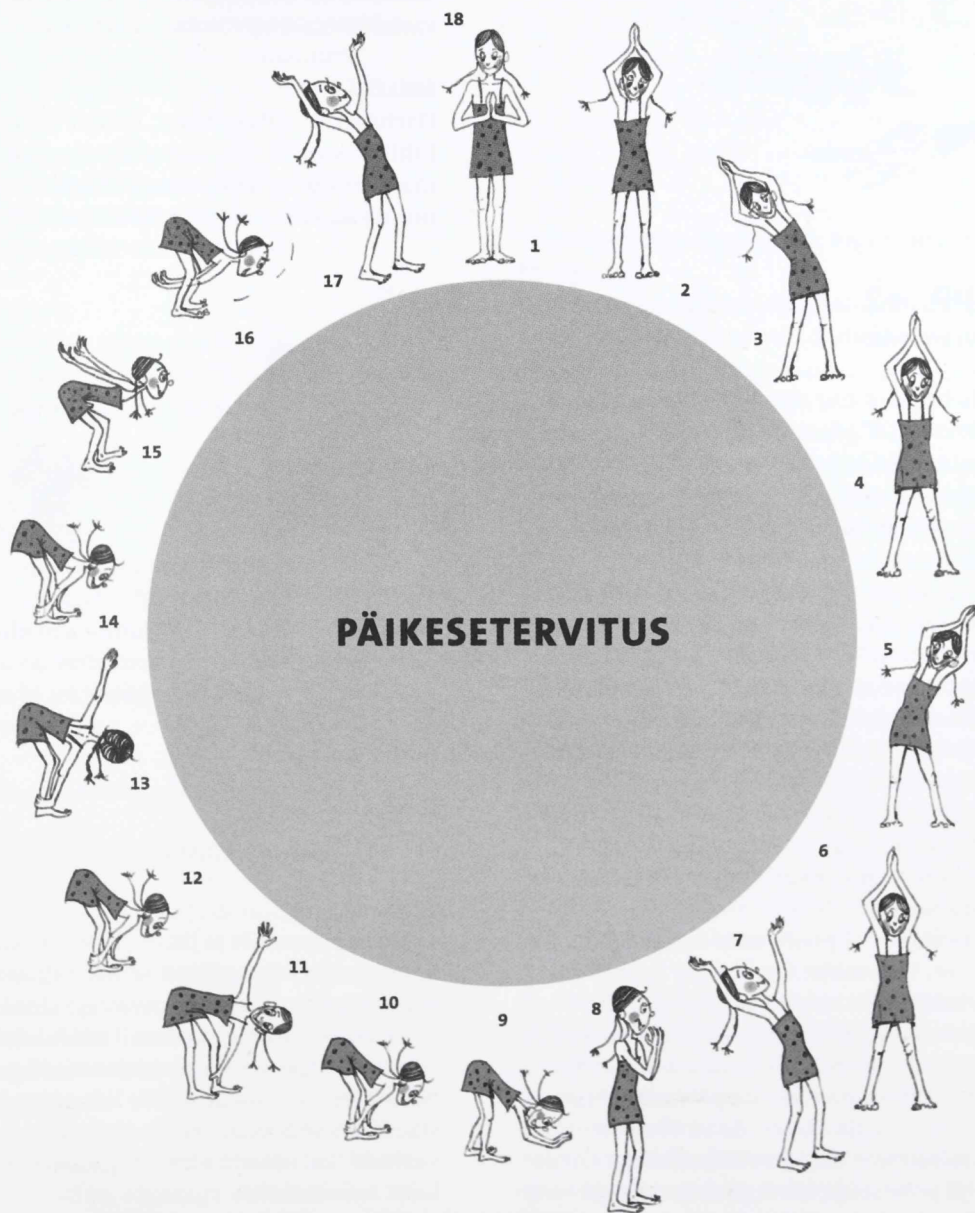
PANEN TÄHELE:

- kui tunnen, et koos käte hoidmine pea kohal on raske, võin nad esialgu lahku jätta
- esialgu on sirutused ja kallutused mõõdukad
- harjutuse edenedes teen nii sisse- kui ka väljahingamise järel hingamispause, neid ajaliselt järjest pikendades. Lastele ei ole hingamispauseid vajalikud.

MILLEKS HEA?

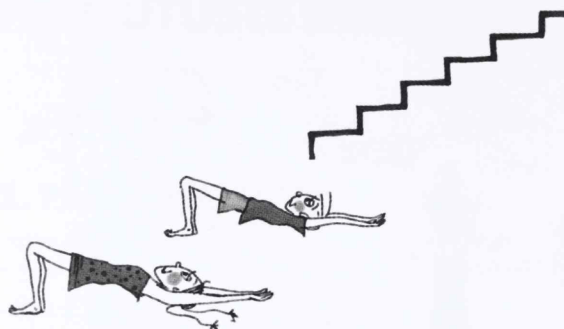
Sooritades hommikuti tuulutatud toas päikesetervitust mõned korrad, äratad end aktiivseks tegevuseks ja saad meeldiva laengu kogu päevaks.

Ülespoole ringutused on Taevaisa jõu austamine, käed maas – Maaema väe austamine. Inimesena sobitad ennast nende kahe jõuallika vahele, kummagi väge endas tasakaalukalt arendades. Venitused, ringutused ja pöörded äratavad su uueks päevaks. Erksalt tegutsema. Päikesetervituse harjutusi võib teha ka päeva jooksul. Enne magamaheitmist ei ole seda aga soovitatav teha.



PÄIKESETERVITUS

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU
SUNDEKSEMPLAR



2. TREPP +2

(uttana mayurasana)

TEHNIKA

1. Selililamang, käed keha kõrval.
2. Kõverdan jalad põlvedest ja asetan nad õlgade laiuselt põrandale. Sissehingamise ajal viin sirged käed poolkaares üle pea. Väike paus.
3. Väljahingamisel toon sirged käed poolkaares tagasi keha kõrvale. Lõdvestun. Kordan kõike oma hingamise rütmis.
4. Sissehingamise ajal hakkab alakeha aeglaselt üles tõstma. Kõigepealt kergitan alaselja, siis keskselja ja lõpuks ülaselja. Samaaegselt liiguvad käed poolkaares üle pea. Fikseerin asendi, mis on nagu trepiaste.
5. Väljahingamisel laotan lülisamba lüli-lüli haaval sujuvalt tagasi – kõigepealt rinna-, siis nimme- ja sabaosa.
6. Toon käed samal ajal poolkaares tagasi keha kõrvale. Paus. Lõdvestus.
7. Kordan harjutust oma hingamise rütmis.
8. Lõdvestun. Toon jalad põlvest kergelt konksu, nii et saan sõrmseongus kätega põlvede ümbert kinni haarata. Alustan väikeste põlveringidega, mis masseerivad selja alaosa. Edasi tõmban põlved käsi küünarnukkidest kõverdades rinnale lähemale ja põlveringe tehes masseerin selja keskosa. Lõpuks toon põlved rinnale ja kiigun küljelt küljele. Nüüd olen kõik selja lihased

pingest vabastanud. Lõdvestun selili X-tähe kujulisena lebares.

PANEN TÄHELE:

- esmalt on hea soojendada randmed, tehes vastaskäega ringe ümber randme.

MILLEKS HEA?

Harjutus on näide sellest, kuidas hingamine juhib liikumist. See on vajalik elamise pehmuse saavutamiseks. Sellest harjutusest on võimalik minna ka sillaasendisse (vt harjutus 8).



3. LIBLIKAS +3

(badha konasana)

See on India kingseppade meelisisteasend.

TEHNIKA

1. Istun põrandale ja jätan jalad ette sirgeks.
2. Kõverdan jalad põlvest ja viin tallad ning kannad kokku. Haaran varvastest kinni.
3. Lasen põlvedel langeda nii madalale kui võimalik. Džanaamilises versioonis liigutan nüüd põlvi üles-alla liblikatiibade liikumist matkides, staatilises versioonis püsin sirge selja ja ümber varvaste lukustatud sõrmedega asendis nii kaua kui võimalik.
4. Vabastan jalalabad, sirutan jalad välja ja lõdvestun.

RASKEM VERSIOON +5

Tegevus punktides 1–3 on sama. Väljahingamise ajal asetan küünarnukid reitele ja surun nad alla. Painutan ette ja püüan asetada pea, siis nina ning lõpuks lõua maha. Üritan püsida asendis kuni minuti. Jälgin normaalset hingamist. Tulen asendist välja ja lõdvestun.

PANEN TÄHELE:

- kannad asetuvad võimalikult lahkliha lähedale, labajala välimised küljed on maas
- selg on sirge ja pilk ette suunatud.

MILLEKS HEA?

Alakeha, vaagen ja selg saavad hea verevarustuse. Leevendus ishiase puhul. Völdib songa teket. Kindlustab ilusa rühi ja sirge selja.

Meestel hoiab see asend eesnäärme, neerud ja kusepõie tervena, samuti ei teki probleeme urineerimisega.

Naistele tagab koos küünlaharjutuse tegemisega korrapärase menstruaaltsükli ja munasarjade hea toimimise. Liblika asendi positiivne mõju on eriti suur rasedatele – sünnitus on valutum ja tekkinud veenilaienditest saab kiiremini vabaneda.

4. KASS +3

(chakravakasana)

Kassi jälgides märkame, kuidas ta pärast ärkamist end kõigepealt venitab ja graatsiliselt sirutab, alles seejärel asub tegutsema. Võtkem kassidest eeskujul!

TEHNIKA

1. Toengpõlvitus. Käed toetuvad õlgade laiuselt põrandale. Pihud on õlgadega ühel joonel. Hingan normaalselt nina kaudu.
2. Liikumine algab alati puusadest, jälgin seda



kogu harjutuse kestel. Kõik liigutused on pehmed ja sujuvad.

3. Väljahingamise ajal tõmban küüru selga. Langetan pea käte vahele. Esmalt on venituse minimaalne.

4. Sissehingamise ajal viin pea mõõdukalt üles ja tõmban selja nõgusaks. Rindkerelihasd avarduvad maksimaalselt.

5. Korduste ajal venitused, pingutused ja pausid hingamisfaaside lõpus pikenevad.

KASSI TÄIENDATUD VERSIOON + 5

6. Mingist ajast lisandub harjutusele parema jala liikumine. Väljahingamisel liiguvad pea ja põlv teineteise poole. Sissehingamisel sirutan jala taha ja üles, viies sissehingamise lõpus varbad ja sõrmed laiali. Kõik toimub sünkroonis hingamisega ja pehmelt. Sama kordan vasaku jalaga.

7. Lõpetamine toimub põhimõttel: kõigepealt sumbub ulatuslikum liikumine, st lakkab jala liikumine, siis tehakse veel mõned punktides 3 ja 4 toodud tegevuste kordused.

8. Puhkus ja harjutuse mõju vastuvõtt toimub palveasendis. Otsaesine toetub maha sellisel kaugusel, et kaela- ja õlalihasd jäävad lõdvaks. Jalad võivad olla koos või laiali, peaasi, et kõhu- piirkond saaks pingevabaks.

Käed lamavad vabalt ees küünarnukkidel (seda nimetatakse muhammedi palveasendiks).

Peopesad on:

a) põrandal, sõrmed otse ees

b) koos palveasendis; see asend on palvetamiseks parim, sest süda asub kõrgemal kui pea

PANEN TÄHELE:

- jälgin, et seljalihased oleksid passiivsed, siis saan sirutuda ja venida sujuvalt
- selja küüru tõmbamisel viin lõua rinnaku vastu
- jala tahasirutamisel peavad jalg, kere ja pea moodustama ülespoole suunatud kaare, seepärast sirutan jala üles otse, mitte viltu.

MILLEKS HEA?

Lülisamba lainetus üles-alla on selles harjutuses eriti dünaamiline ning äratav ka kõige unisema selja pehmelt üles. Rindkere avardub ja hingamisulatus suureneb. Puusapiirkond avaneb. See harjutus tõkestab rasvkoe tekke puusavöö ja talje piirkonnas. Keha muutub kauniks ja nõtkeks: see on sale ja vormis, kusjuures saledus jääb püsima. Inimene muutub järjekindlamaks ja painduvamaks, tema tahe tugevneb.

5. KOBRA +5

(bhujangasana)

TEHNIKA

1. Heidan põrandale kõhuli. Sirutan jalad välja, hoides labajalgu koos. Põlved on hoitud ja varbad suunatud taha.
2. Asetan peopesad õlgade juurde, sõrmed suunaga ette (algasend).
3. Sissehingamise ajal algab kerepainutus taha. Kõigepealt tõuseb pea, siis õlad ja rindkere. Algul toetun küünarnukkidele, vaade jääb otse ette. Teadvustan, et harjutust sooritavad seljalihased, käed on vaid abiaks tasakaalu hoidmisel.
4. Väljahingamisel laskun põrandale ja viin käed rinnakorvi alaosa kõrvale.
5. Sissehingamisel tõstan rindkere üles ja surun end sirgetele kätele. Vaade jääb ette. Keha raskus on kandunud jalgadele ja peopesadele. Pingutan tuhara- ning jalalihaseid. Püsin asendis umbes



20 sekundit, hingates normaalselt.

6. Väljahingamisel laskun tagasi ja lõdvestun.
7. Sissehingamisel tõstan end üles nii, et käed lähevad sirgeks. Viin pilgu silmade kõrguselt üle parema õla ja vaatan oma paremat kanda. Fikseerin asendi.
8. Väljahingamisel naasen sama teed tagasi ja laskun põrandale. Lõdvestun.
9. Sissehingamisel tõstan end üles sirgetele kätele. Viin pilgu silmade kõrguselt üle vasaku õla ja vaatan oma vasakut kanda. Fikseerin asendi.
10. Väljahingamisel naasen sama teed algasendisse tagasi. Lõdvestun.
11. Sissehingamisel surun end sirgetele kätele ja kõverdan põlvest jalad. Viin pea kuklasse ja toon varbad peale nii ligi, kui saan.
12. Naasen väljahingamisel algasendisse. Lõdvestun.
13. Kordan kõike tagurpidi järjestuses: põlvest kõverdunud jalad, vaated üle õlgade, tõus sirgetele kätele, tõus küünarnukkidele.
14. Lõpetan lõdvestumisega väikelapseasendis (vt kirjeldust lk 42)

PANEN TÄHELE:

- käed ei ole liiga kaugel ees ega liiga kaugel taga, muidu ei suuda nad dünaamiliselt faase sooritada
- käsivarred ei tõuse sirutamise ajal kaasa ega ole maksimaalselt sirged, muidu ei tugevdata seljalihaseid
- küünarnukid ei eemaldu kehast, muidu ei saa

abaluud taha- ega allapoole suruda

- suu on suletud, et kaela esikülje venituse oleks maksimaalne
- põlvi ei painuta ega aja jalgu harki. Seljalihasid pingutades ei ole sääremarjad krampis
- surutud hingamine näitab, et lihaste pinget on tõusnud liiga kiiresti
- õlgu ei tõsta, sest see fikseerib lülisamba, nii et seda ei saa painutada – järelikut ei saa siis ka rinda venitada
- maksimaalselt pingutuvad selja-, mitte käsivarrelihased
- pead ei suru jõuga kuklasse, muidu tekib blokeering
- pead tuleb liigutada sujuvalt ja aeglaselt. Pilk jälgib liigutusi.
- asendis püsimise lõppfaasis toetavad käsivarred ülakeha, et selg võiks lõtvuda.

MILLEKS HEA?

Suureneb lülisamba liikuvus. Õeldakse, et see harjutus on nagu imerohi juhul, kui lülisammas on vigastatud ja selgroolülid kergelt kohalt nihkunud. Lisaks toimub rinnakorvi täielik paistatus ja rinna- ning kõhulihased tugevnevad. Alakehaelundite talitus paraneb.

6. LÕVI +1

(simhasana)

TEHNIKA

1. Istun teemantisteesendis kandadele, varbad toetuvad põrandale. Kui asend tundub raske, keeran teki ääre kokku ja asetan sääre alaosa alla.
2. Keha raskus kandub reitele ja põlvedele. Keha sirutub. Selg on sirge.
3. Peopesad toetuvad põlvedele. Käsivarred on hoitud. Sirutan sõrmed ja surun nad vastu põlvi.
4. Sissehingamisel avan suu pärani ja ajan keele lõua suunas nii kaugele ette ja alla kui võimalik. Pilk on suunatud nina otsa või kulmude vahele. Püsin asendis umbes pool minutit. Hingan läbi



suu. Rinnakorv paisub jõuliselt. Käed võivad liikuda ette maha, sõrmed harali.

5. Väljahingamisel tõmban keele suhu tagasi. Lõdvestun. Eriti jälgin suu- ja kurgulihaste lõdvenemist. Kordan harjutust.

Raskem versioon: istun harjutuse sooritamisel lootosistes (vt lk 41).

MILLEKS HEA?

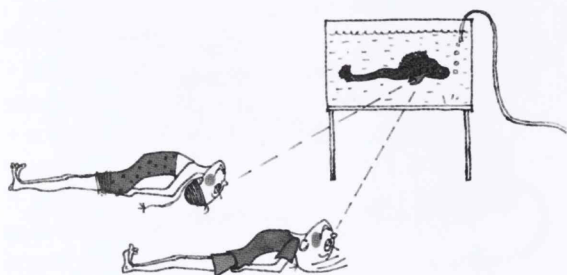
Harjutus parandab hingamist. Väheneb vastuvõtlikkus külmetushaigustele. Keel puhastub. Kõne muutub selgeks. Aitab vabaneda kogelemisest.

7. KALA +5

(matsyasana)

TEHNIKA

1. Heidan selili, jalad koos, käed keha kõrval, peopesad allapoole, pea otse.
2. Viin käed tuharate alla.
3. Toetudes küünarnukkidele surun sissehingamisel rindkere võlvikujuliselt üles, pea taha ja kannad rõhutatult ette. Küünarvarred toetuvad maha. Hingan normaalselt ja püsin asendis.
4. Nina kaudu väljahingamise ajal laskun algasendisse. Lõdvestun.



RASKEM VERSIOON +7

1. Heidan selili, jalad koos, käed keha kõrval, peopesad allapoole, pea otse.
2. Nina kaudu väljahingamise ajal tõmban kõhu sisse. Pingutan tuharalihaseid, tõstan käed ja jalad sirgelt üles, alguses 40–60° all (kõhulihaste treenituse kasvades 20–30° all). Toetan pealae põrandale nii taha kui võimalik. Püüan saavutada maksimaalselt suure seljavõlvi.
3. Hingamispeetuse ajal (4–6 sekundit) püsin asendis.
4. Nina kaudu sissehingamise ajal laskun algasendisse. Lõdvestun.
5. Kordan sama või jätkan järgmiste faasidega.
6. Väljahingamine nina kaudu. Sissehingamisel surun rindkere võlvikujuliselt üles, pea taha ja kannad rõhutatult ette. Kõünarvarred toetuvad maha. Hingan normaalselt ja sooritan kolm rindkereringi algul paremalt vasakule, siis vasakult paremale.
7. Lõdvestun üleni.

RASKEIM VERSIOON

Sooritan harjutust lootosistes.

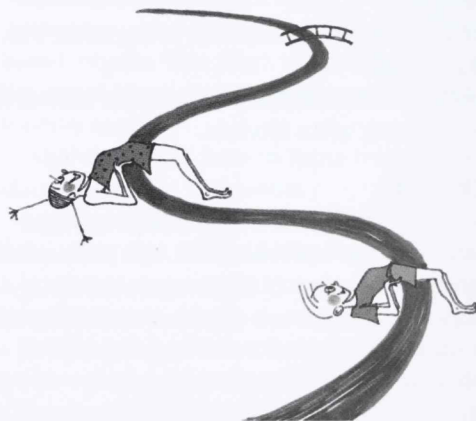
PANEN TÄHELE:

- istmik jääb põrandale, sest muidu läheb soovitud seljakumerus nimmepiirkonnas kaduma
- jalad jäävad sirgeks, sest muidu ei lange raskuspunkt seljale

- silmad ja suu peavad olema kinni. Lõdvestan näo, painutan turja, pingutan seljalihaseid.

MILLEKS HEA?

Tugevneb kogu keha lihastik. Suureneb füüsiline vastupidavus. Endokriinsete näärmete (eriti kilpnäärme) talitlus paraneb. Kaela ja lõua venitus tagab hingamisteede avardamise. Korrastub vereringe, paraneb seedimine. Vaagna- piirkond muutub elastsemaks.



8. SILD +10

(sethu bandhasana)

TEHNIKA

Pehmem versioon:

1. Selililamang, jalad harkis.
2. Toon kannad istmiku juurde. Toetun õlavööle.
3. Tõstan alakeha maast lahti ja viin käed puusade alla.
4. Surun kätega alakeha puusade kohalt üles ja viin küünarnukid üksteisele lähemale. Keharaskus langeb küünarnukkidele, õlgadele ja jalataldadele.
5. Püsin selles asendis ja hingan vabalt.
6. Naasen lähteasendisse. Kordan harjutust.
7. Lõdvestun.

RASKEM VERSIOON +14

1. Selililamang, jalad harkis.
2. Toon kannad istmiku juurde. Käed viin üle pea ja asetan õlgade juurde, sõrmed õlgade poole.
3. Lähen sillaasendisse: surun keha kaarena üles, pea läheb taha. Esialgu toetun kätele ja ettevaatlikult pealaele. Hoian kätega tasakaalu ja kui juba suudan, surun end sirgetele kätele, jaotades raskuse ühtlaselt jalgadele ja kätele.
4. Püsin selles asendis ja hingan vabalt.
5. Naasen lähteasendisse. Kordan harjutust.
6. Lõdvestun. Haaran põlvedest või sõrmseongus kätega ümber põlvede, kiigun seljal küljelt küljele, tõusen isteasendisse jättes jalad vabalt sirgelt ette ja laskun lõdvalt ettepoole.
7. Laskun põrandale ja viin käed üle pea. Lõdvestun ja jälgin hingamise rahunemist.

PANEN TÄHELE:

- keha liiga kiire tõstmise puhul tekib seljas pinget
- keha liiga kiire langetamine tähelepanematusel või nõrga peatoetuse puhul võib tekitada lülisamba blokeeringuid
- harjutust ei tohi sooritada täiskõhuga
- hingamisteed peavad vabaks jääma, muidu tekib surutud tunne ja surve peas.

MILLEKS HEA?

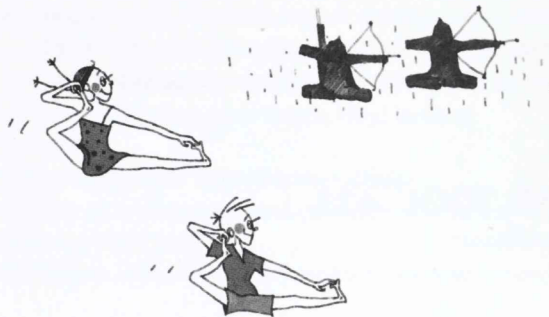
Tugevnevad selja- ja kõhulihased. Korrastub seedimine ja paraneb pea verevarustus. Kael muutub paindavamaks. Rinnakorv avardub – hingata on kerge.

9. VIBULASKJA +11

(akarna dhanurasana)

TEHNIKA

1. Istun põrandale ja sirutan jalad välja.
2. Haaran käte kolme esimese sõrmega suurtest varvastest kinni. Jalad jäävad sirgelt ette maha.



3. Väljahingamise ajal tõmban vasaku jala maast üles ja kõverdan ta põlvest. Teen ühe hingamistsükli, hingates rahulikult sisse ja välja. Järgmise väljahingamise ajal püüan tuua vasaku jala kanna vasaku kõrva lähedale. Püsin selles asendis 10 sekundit.

Hingan normaalselt. Langetan vasaku jala maha.

4. Teen sama parema jalaga (p 3).
5. Vabastan käed ja lõdvestun.

RASKEM VERSIOON +15

Punktid 1 ja 2 jäävad samaks.

3. Väljahingamise ajal sirutan vasaku jala võimalikult vertikaalselt üles, sama teen parema jalaga.
4. Uue väljahingamise ajal sirutan mõlemad jalad võimalikult sirgelt üles.
5. Püsin asendis 10–15 sekundit. Hingan normaalselt.
6. Toon jalad tagasi põrandale.
7. Vabastan käed ja lõdvestun.

PANEN TÄHELE:

- hoian kogu harjutuse aja varvastest kinni
- jälgin, et maaslebav jalg oleks põlvest sirge ja kogu tagaküljega maas
- jälgin tasakaalu jaotumist jalgade vahel
- jälgin, et selg oleks võimalikult sirge
- kuna asend on keeruline ja raske, siis lõdvestun veidi kauem aega.

MILLEKS HEA?

Jalalihaste paindlikkus taastub. Alakeha pingul-
dub, mis mõjutab sisikonda. Puusaliigeste töö
paraneb. Lülisamba alaosa saab tugevalt mõju-
tatud. Harjutuse omandamine tagab graatsia.

10. TOOL +11

(utkatasana)

TEHNIKA

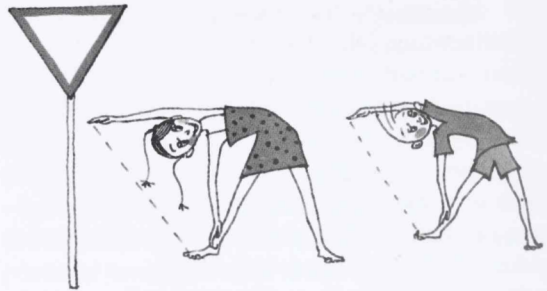
1. Seisan sirgelt püstiasendis ja viin sissehinga-
mise ajal käed külje pealt üles. Jätan peopesad
kokkupuutesse.
2. Väljahingamise ajal laskun kükki nii madalale,
kuni reied on paralleelsed põrandaga, toon käed
põlvedele.
3. Jään asendisse kuni pooleks minutiks. Hingan
normaalselt.
4. Sissehingamise ajal tõusen üles ja lõdvestun.

PANEN TÄHELE:

- väldin küürutamist ettepoole
- tasakaal jalgadele jaotub ühtlaselt
- selg on korralikult sirutatud.

MILLEKS HEA?

Paranevad väikesed puuded jalgades ja jala-
lihased arenevad hästi välja. Kaob jäikus õlgadest.
Pahklud muutuvad tugevaks. Vahelihase
tõstmine masseerib südant. Eriti sobib asend
ratsutajatele.



11. KOLMNURK +3

(utthita trikonasana)

TEHNIKA

1. Seisan sirgelt, käed keha kõrval.
 2. Võtan harkasendi (jalgade vahega kuni 1 m).
Sisse hingates tõstan käed keha kõrvalt ühele
joonele õlgadega, peopesad allapoole.
 3. Pööran paremat jalalaba 90° võrra väljapoole,
vasakut jalga aga ainult natuke paremale.
Jälgin, et vasak jalg jääks põlvest pingule ja oleks
korralikult välja sirutatud.
 4. Väljahingamise ajal kallutan kere paremale.
Parem peopesa läheneb
 - säärele
 - sääre alaosale
 - paremale pahkluule
 - asetub põrandale.
- Samaaegselt sirutub vasak käsi üles, venitades
kaasa kogu keha. Jalad, rindkere tagakülj ja
puusad jäävad ühele joonele. Viin pilgu vasaku
käte pöidlale. Põlved on lukustatud (pinges).
5. Püsin selles asendis kuni 1 minuti. Hingan
ühtlaselt ja sügavalt.
 6. Sissehingamise ajal tõstan parema kae üles
ja võtan sisse taas harkasendi, käed ühel joonel
õlgadega, peopesad allpool.
 7. Pööran vasemat jalga 90° võrra, aga paremat
ainult veidi vasakule. Hoian mõlemad põlved
pingul.
 8. Sooritan väljahingamise ajal kerepainutuse

vasakule. Jätkan nii, nagu kirjeldatud punktis 4.
9. Püsin asendis samuti 1 minuti.
10. Naasen algasendisse ja lõdvestun. Kordan harjutust.

PANEN TÄHELE:

- harkseis on parajalt lai
- üks jalg ei nõtku ja teine ei kõverdu põlvest
- pilku ei hoia põrandal, see takistab küljevenitust
- kätt alla viies püüan vältida puusa venitamist
- üldine sirutus tuleb parem, kui põlved on sirutatud
- väldin ette- ja tahakaldumist.

MILLEKS HEA?

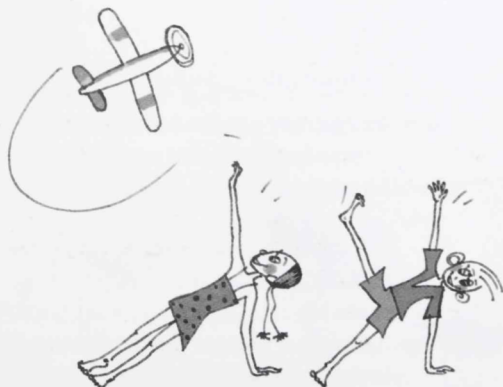
Aitab seljavalude puhul. Arendab jalalihaseid. Jalgadest ja puusadest kaob jäikus. Tagab kaela, rindkere ja jalgade arengu.

12. LENNUK +13

(chakorasana). Tuletatud asend.

TEHNIKA

1. Heidan maha paremale küljele ja sirutan teineteise peale toetuvad jalad välja. Toetan keha küünarnukist kõverdatud paremale käele.



2. Sissehingamise ajal tõstan ülakeha ja puusad üles, viies parema käe sirgeks öla alla. Vasaku käe sirutan üles.
3. Väljahingamise ajal laskun maha, jään toetuma küünarnukist kõverdatud paremale käele.
4. Kordan sirutust oma tunde järgi mõned korrad.
5. Laskun kõhuli lõdvestusasendisse. Selleks on sobivaim väikelapseasend (vt lk 42) parema külje peal.
6. Kordan kõike eelnevat vasaku külje peal.

RASKEM VERSIOON +15

Sooritan 1–3 punktini ja lisan vasaku jala tõstmise küljelt üles. Jätkan ülaltoodud kirjelduse kohaselt. Lõdvestun väikelapseasendis vasaku külje peal.

PANEN TÄHELE:

- küljelt tõusmine nõuab algul suurt tähelepanu tasakaalu säilitamiseks
- keha, jalgade, kaela sirutus ja pingutus olgu üheaegne ja korralik
- toetus jala välisküljele võib alguses olla valulik, kuid see möödub aja jooksul.

MILLEKS HEA?

Käelihaste toonus tõuseb. Õlavöö ja puusad tugevnevad. Seljalihased treenitakse vastupidavamaks.

Keha sisemine tasakaal korrastub

KAAMEL +3

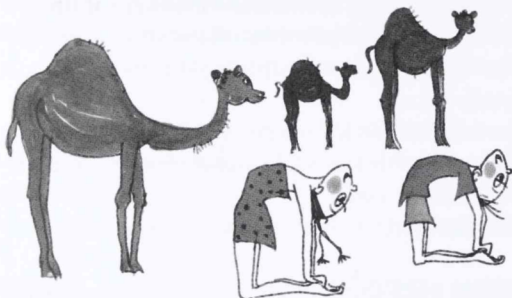
(ustrasana)

TEHNIKA

1. Laskun teemantisteasendist jalgade vahele.
2. Sissehingamisel tõusen põlvedele, asetan käed puusalohkudele. Sirutan reisi. Painutan lülisammast natuke taha, nii et rinnakorv avardub.
3. Väljahingamisel kallutan end taha ja toetan peopesad kandadele. Pea laskub mõõdukalt kuk-

14. VARES +5

(kakasana)



- lasse. Kogu keha esikül on venitatud, tuharad pingul.
4. Püsin asendis 30 sekundit. Hingan normaalselt.
 5. Vabastan ükshaaval käed ja toon nad tagasi puusadele.
 6. Istun algasendisse ja lõdvestun.
 7. Kordan harjutust.

PANEN TÄHELE:

- käed on ühenduseks kaare kujunemisel
- pea ripub vabalt alla, siis on kehavenitus täielikum
- vaagna sirutamisel asub raskuspunkt põlvedel; keharaskus ei peaks kanduma jalgadele ega jalalabadele, sest nii jalad ja kõht ei lõdvestu
- tugev tahapoole painutus koos vaagnasirutusega peab toimuma pikkamööda
- iga järgnevat faasi sooritan alles siis, kui valitsen eelmist; see väldib blokeeringuid ja pingeid (seljalihased jäävad passiivseks, st lõdvaks, et hõlbustada kere esikülje sirutust ja venitust).

MILLEKS HEA?

Kaovad küürus selg ja lāngus ōlad. Sobib ka vanematele inimestele, kuid ettevaatlik tuleb olla pea kallutamisel taha. Lūlisambavigastused paranevad selle harjutuse mõjul kiiremini.

TEHNIKA

1. Laskun kükkasendisse, nii et käed jäävad põlvede vahele.
 2. Viin põrandal olevad käelabad õlgade laiusele ja ajan sõrmed harali.
 3. Kõverdan käsivarred külgsuunas, nii et tekib tugi põlvede asetamiseks.
 4. Hingan rahulikult sisse. Hingamispausi ajal kummardun ette ja tõstan varbad maast lahti. Hingan välja.
- Sooritan 3–4 korda eelneva punkti tsükli. Istun maha, sirutan jalad välja ja lõdvestun.

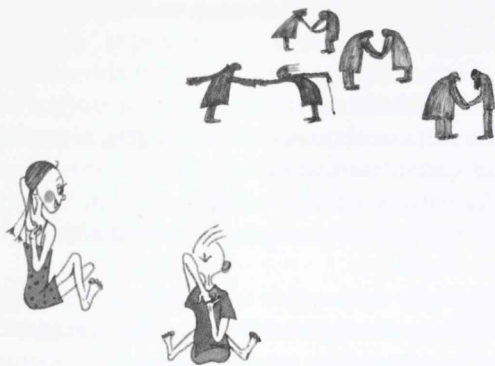
PANEN TÄHELE:

- algul tundub harjutus võimatult raskena, kuid tegelikult on see väga kerge
- enne neljanda punkti sooritamist kinnitan pilgu enda ette maha
- kui tõstan varbad maast, siis keskendun maas-olevale punktile – see on nagu lisatugi tasakaalu hoidmiseks
- tasakaalu on kergem saavutada, kui kallutan end küllaldaselt ette
- kontsentratsioon peab olema asendi sooritamisel.

MILLEKS HEA?

Asend tugevdab käeliigeseid, käsivarsi ning õlgu. Keskendumisvõime paraneb tunduvalt. Rinna-korvi venitused suurendab kopsu mahtu.





15. TAGATEREKÄED +5

DIAGONAALSED KÄED (*gomukasana*)

Tuletatud harjutus, mis venitab õlavööd ja käsi lahti, vabastades pingest ka lülisamba. Käte asend: selja peal diagonaalselt haardes.

TEHNIKA

1. Istun kandadele (teemantisteesend), põlved lahus (vahe 10–15 cm) või minule sobivas isteesendis.
2. Viin küünarnukist kõverdunud parema käsivarre üle pea ja asetan peopesa kuklast allapoole õlgade vahele. Langetan vasaku käsivarre, kõverdun küünarnukist ja tõstan selja tagant üles. Ühendan sõrme/sõrmed/käed selja peal. Lihtsama käteasendi puhul haaran käed selja taga randmeseongusse.
3. Sissehingamise ajal sirutan selja ja kaela välja, viin küünarnukid taha ja vaatan otse ette.
4. Välja hingates kallutan end ette.
5. Sissehingamisel naasen keskasendisse ja sirutan.
6. Väljahingamisel kallutan taha.
7. Sissehingamisel naasen keskasendisse.
8. Väljahingamisel kallutan paremale.
9. Sissehingamisel naasen keskasendisse.
10. Väljahingamisel kallutan vasakule.
11. Sissehingamisel naasen keskasendisse.

12. Väljahingamisel kallutan ette ja alustan algul väikeste keharingidega paremale poole. Järgult lähevad ringid suuremaks, seejärel jälle väiksemaks, kuni liikumine lõpuks sumbub. Algul teen 5–7 ringi.

13. Vabastan käed ja silun parema käega vasakut õlga, et lõtvumine oleks kiirem.

14. Kui jalad on väsinud, muudan asendit – toon nad ette. Kõverdun jalad põlvedest ja lasen neil vabalt külgedele vajuda. Käed on selja taha toetatud.

15. Harjutust korrates viin vasaku käe üle pea ja parema selja taha, muus osas jälgin eelmisi punkte, sooritades keharinge nüüd vasakule. Ette, taha ja külgedele kallutamise võin sel juhul ka ära jätta.

16. Vabastan käed ja silun vasaku käega paremat õlga. Heidan pikali ja viin käed vabasse asendisse üle pea, jalad on lahus. Lõdvestun x-tähe kujulisena.

PANEN TÄHELE:

- pea ja lülisamba ebapiisav sirguajamine võib tekitada pinget; püüan seda vältida, siis saavutan parema tulemuse
- pea on otse; jälgin, et käed oleksid hästi taha surutud, siis avardub rinnakorv maksimaalselt.

MILLEKS HEA?

See on väga tugev harjutus, mis toob välja meie keha jäigad kohad. Abi harjutusest on maksimaalne, sest töödeldakse paljusid lihasgruppe, eelkõige õlgade piirkonda, randmeid, lülisammast, rinnakorvi, vaagnat, sääri ja pahkluid.

16. KILPKONN +14

(*kurmasana*)

TEHNIKA

1. Istun põrandale ja jätan jalad õlgade laiuselt lahku.
2. Kõverdun jalad põlvedest ja tõstan nad üles, nii et jalalabad toetuvad maha.



3. Väljahingamise ajal painutan keha ette ja viin käed jalgade vahelt ükshaaval põlvede alla ning sirutan nad külgsuunas välja.
4. Sissehingamise ajal sirutan selga ja kaela.
5. Väljahingamise ajal asetan otsaesise, edasi lõua ja lõpuks rinnakorvi võimalikult madalale.
6. Kordan tsükli sisse- ja väljahingamise rütmis ja püüan järjest madalamale laskuda.
7. Jalad sirutuvad järjest sirgemaks ja püüan hoida asendit pool minutit. Hingan rahulikult sisse ja välja.

RASKEM VERSIOON +19

Punktid 1–7 jäävad samaks. Pööran peopesad üles ja viin käed selja taha paralleelseks nii kaugele, kui suudan. Küünarnukid ei kõverdu. Püsin asendis kuni 0,5 minutit. Jälgin sisse- ja väljahingamise rütmi, tehes võimaluse piires seljasirutusi.

RASKEIM VERSIOON +25

Punktid 1–7 jäävad samaks. Tõstan põlved üles ja viin käed jalgade vahelt selja alaosa peale haakseosesse. Libistan jalad ettepoole ja lukustan labajalad asetades parema jalalaba üle vasaku. Hiljem vahetan jalalabasid – vasaku panen üle parema. Väljahingamise ajal asetan pea jalgade vahele nii, et otsaesine puudutab põrandat. Püsin asendis

1–2 minutit. Sissehingamise ajal tõstan pea, vabastan käed ja jalad. Sirutan end välja ja lõdvestun.

PANEN TÄHELE:

- käte välja sirutamisel külgedele jälgin, et peopesad jääksid põrandale
- selja sirutus algab puusadest
- ette laskudes jälgin, et jalad jääksid võimaluse piires sirgeks
- raskemate versioonide sooritamine õnnestub alles pärast pikaajalist treenitust, seega ei tasu kiirustada keeruliste versioonidega.

MILLEKS HEA?

Lülisammas venib ja ergastub. Alakehaelundid aktiveeruvad. Ajunärvid rahunevad. Enesetunne on pärast harjutuse sooritamist värske ja reibas, nagu oleksid teinud pika uinaku. Tagasitõmmatud jäsemed muudavad mõistuse rahulikuks ja tasakaalukaks. Areneb meelerahu.

17. KÜÜNAL +9

(salamba sarvangasana)

salamba – 'toetatud, ülalhoitud'; sarva – 'kogu'; anga – 'jäse, keha'. Euroopas nimetatakse asendit "Küünlaks".



HOIATUS

Kõigi raskemate harjutuste ("Küünal", "Ader", "Kilpkonn" ja peapealseis) sooritamisel oleks hea konsulteerida pädeva juhendajaga. Lastel võib neid harjutusi kerge teha olla, kuid õige sooritamine on vajalik vältimaks vale tulemust.

Kõrgvererõhutõve all kannatajad ei tohiks enne "Küünla" juurde asuda, kui suudavad vähemalt 3 minutit adraasendis püsida.

TEHNIKA

1. Seliliasend vaibal, käed keha kõrval, peopesad allapoole, jalad sirged.
2. Hingan välja, kõverdan jalad põlvedest ja toon nad kõhu peale. Hingan kaks korda.
3. Tõstan puusad väljahingamise ajal üles. Asetan küünarnukkidest kõverdatud käed puusadele toeks. Hingan kaks korda.
4. Välja hingates sirutan keha põranda suhtes täisnurga alla. Rind ja lõug puutuvad kokku. Põrandale jäävad kukal ja kaela tagumine pool, õlad ja käsivarred kuni küünarnukkideni. Peopesad asetan selja keskosale külgedele. Hingan kaks korda.
5. Väljahingamisel sirutan jalad ja varbad üles.
6. Püsin asendis 0,5–5 minutit. Hingan ühtlaselt.
7. Väljahingamise ajal laskun vähehaaval tagasi maha. Võtan algasendi ja lõdvestun veidi pikemalt.

KÜÜNAL EDASIJÕUDNUTELE +15

TEHNIKA

1. Selililamang põrandal.
2. Jalad korralikult välja sirutatud ja põlved hoitud. Käed keha kõrval, peopesad allapoole. Hingan mõned korrad sügavalt.
3. Väljahingamise ajal tõstan koos mõlemad sirged jalad kehaga täisnurga alla. Hingan sisse ja hoian jalad sirged.
4. Väljahingamisel viin sirged jalad üle pea. Tõstan puusad ja selja põrandalt lahti. Käed jäävad sirgelt põrandale.
5. Kõverdan küünarnukid ja asetan peopesad roiete taha. Jälgin, et õlad toetuksid maha.

6. Surun kere ja jalad hästi vertikaalselt üles. Aitan tõstmisele peopesade survega kaasa. Jälgin, kuidas kael venib ja rinnak on kindlalt vastu lõuga, mis paikneb rangluudevahelises õnaruses rinnaluu tipus (tekib lõualuku asend – *jalandhara bandha*).

7. Pea, kaela tagumine osa, õlad ja käsivarte ülemised osad kuni küünarnukkideni asetsevad korralikult põrandal. Algul võib esineda jalgade õõtsumist, hiljem see kaob.

Küünarnukid peavad asetsema võimalikult õlgade laiuselt. Samuti jälgin, et kael oleks sirge ja lõua keskoht paikneks rinnakul.

8. Püsin asendis 1–5 minutit, kuni see mulle sobib.

9. Vabastan käed ja naasen algasendisse. Lõdvestun pikemat aega.

PANEN TÄHELE:

- lõppfaasis väldin varvaste sirutamist. Ei hoia käsivarsi liiga järgalt, muidu ei saa lihased lõtvuda
- jalgade püstiajamisel tuleb põlved hästi välja sirutada, et tekitada vastupinget kaelas aeglaseks püstitõusmiseks. Väldin kaela külgsuunas liikumist, see võib põhjustada valu ja isegi vigastust.
- väldin jalgade liiga kiiret tõstmist ja langes tamist
- tõusen üles, toetades end puusadest
- jätan jalad ja põlved kokku, et vältida pingeid vales kohas
- hirmu, ebakindluse ja lihastoonuse nõrkuse puhul ei ole soovitatav seda harjutust teha, sest see tekitab pingeid
- kael ei tohi tekitada vastupanu ega surutud hingamist, püüan kukla vabaks lasta, et häälepilu saaks avaneda. Rinnaluu juhin lõua juurde, mitte vastupidi
- hingan läbi nina
- silmad hoian kinni. Avatud silmad tekitavad pinget kuklas ja turjas
- kui harjutus on sooritatud, ei tõuse kohe püsti, vaid laman veidi pikemalt.

MILLEKS HEA?

"Küünalt" peetakse asendite emaks. See on üks

suuremaid õnnistusi, mida muistsed targad on inimkonnale jätnud. Nagu ema hoolitseb kodus kooskõla ja õnne eest, nii taotleb see asend kooskõla ja õnne inimorganismis. See on imerohi kõigi tavaliste haiguste, nagu külmetushaigused, seedehäired, närvilisus, unetus, ärahoidmisel. Et poosil on rahustav mõju närvidele, saavad abi ka need, kes kannatavad ülepinge (stressi), ärrituvuse, tujukuse, unetuse all või on läbi elanud närvivapustuse.

Inimorganismis on mitmeid endokriinseid elundeid ehk sisesekretsiooninäärmeid, mis eritavad tasakaalus ja hästi arenenud keha ning aju õigeks funktsioneerimiseks vajalikke aineid – hormone. Kui näärmed talitlevad halvasti, ei toodeta hormone enam õiges koguses ja organismis tekivad mitmesugused häired. Hämmastavalt paljud asanad mõjutavad otseselt näärmete talitlust ja aitavad seda korrastada. “Küünal” avaldab eriti tugevat mõju kaelapiirkonnale, seega kilpnäärmele ja kõrvalkilpnäärmetele, sest tänu tugevale lõualukule paraneb nende verevarustus.

Et keha on pööratud asendis, siis voolab venoosne veri südamesse tagasi põhiliselt raskusjõu mõjul ja kaela ning rinnakorvi verevarustus paraneb. Selle tulemusena inimesed, kes kannatavad hingamishäirete, südameklõppimise, astma, bronhiidi ja kõrihaiguste all, saavad kergendust. Et pea on pööratud asendis ja selle verevarustust reguleeritakse kindla lõualukuga, mõjub see närvisüsteemile rahustavalt ja peavalud – isegi kroonilised – kaovad. Selle asendi pidev praktiseerimine leevendab harilikult ka nohu ja muid nina- ning neeluhaigusi.

Keha raskuskeskme asukoha muutus aktiveerib alakehaelundeid, nii et paraneb peristaltika ja kaob kõhukinnisus. Tänu sellele vabaneb organism mürkainetest ja energiat tuleb juurde. Harjutus aitab soolehaavandite, alakehavalude ja jämesoolepõletiku korral.

Seda asendit soovitatakse ka uroloogiliste haiguste, emaka väärasendi, menstruaaltsükli häirete, hemorroidide ja songa ravis, samuti on

see kasulik langetõve ja kehvveresuse puhul ning tõstab üldist toonust.

Küünlaharjutust võib pikalt ülistada. See, kes teeb korrapäraselt “Küünalt”, on energiline, ammutab sellest harjutusest uut jõudu, on õnnelik ja enesekindel. Ta saavutab meelerahu ja tunneb elust rõõmu. Pika haiguse järel saab elujõudu taastada just selle asana abil, kui teha seda regulaarselt kaks korda päevas.

Kuus minutit vabalt “Küünla” asendis püsimist taastab ühe magamata öö une.



18. PUU +4

(vrkasana)

TEHNIKA

1. Seisan püstiasendis.
2. Asetan
 - vasaku jala parema jala peale
 - põlvest painutatud vasaku jala parema sääre ülaosa vastu
 - põlvest painutatud vasaku jala parema reie alaosa vastu
 - põlvest painutatud vasaku jala kanna parema reie ülaosa vastu; reiele toetuva jala varbad on suunatud allapoole.
3. Tunnetan toetuspinda parema talla all ja

raskuskeset nabast allpool.

4. Sissehingamise ajal tõstan käed õlgade kõrgusele, peopesad allapoole. Püsin asendis. Hingan rahulikult.

5. Uue sissehingamise ajal keeran peopesad üles ja viin nad pea kohal kokkupuutesse.

6. Väljahingamise ajal toon kokkupuutes peopesad pealaele. Jälgin, et küünarnukid oleksid võimalikult taha surutud. Hingan rahulikult.

7. Väljahingamise ajal toon kokkupuutes peopesad rinnale. Jälgin, et õlad oleksid lõdvad. Sellises käte palveasendis on võimalik keha ja hinge tasakaal. Hingan tavaliselt.

8. Lasen käed alla, viin peopesad lahku. Asetan vasaku jala maha. Seisan algasendis. Lõdvestun.

9. Kordan kõike parema jalaga (punktid 2–8).

10. Harjutust korrates võin minna järk-järgult raskematele versioonidele ja viibida asendis kauem.

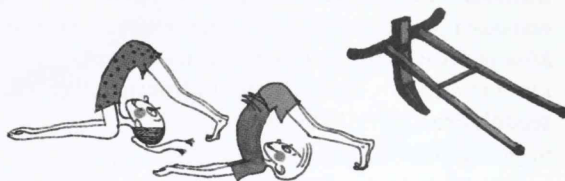
11. Koos viimase lõdvestusega sooritan seljavenituse, lastes ülakehal järk-järgult aeglaselt allapoole valguda: iga väljahingamisega umbes 10 cm madalamale, kuni sõrmed ulatuvad põrandale. Tunnetan maa turvalisust.

PANEN TÄHELE:

- väldin järske venitusi ja rohmakaid liigutusi
- lõppfaasi lähen sujuvalt
- kui harjutus ei õnnestu, rahunen ja hakkan otsast peale
- jälgin, et hingamine oleks ühtlane
- kontsentreerun maksimaalselt, siis saavutan ka soovitud tulemuse.

MILLEKS HEA?

Harjutus annab tasakaalu- ja stabiilsustunde ning tugevdab jalalihaseid. Ühtlasi treenib ootamatuste puhuks, näiteks kui peab ühel jalal seistes kukkumist vältima.



19. ADER +4

(halasana)

TEHNIKA

1. Selililamang, jalad sirged ja põlved hoitud. Käed keha kõrval, peopesad allapoole. Hingamine on sügav.
 2. Väljahingamise ajal kõverdan jalad põlvedest ja toon nad rinna peale. Hingan paar korda vabalt.
 3. Tõstan väljahingamise ajal puusad maast lahti. Asetan küünarnukkidest kõverdatud käed ülestõstetud puusadele toeks. Hingan paar korda vabalt.
 4. Väljahingamisel surun keha vertikaalseks, nii et rind puudutaks lõuga – tekib lõualukk (*jalandhara bandha*). Maha jäävad kukal, kaela tagaküljel, õlad ja käsivarred kuni küünarnukkideni.
 5. Väljahingamisel surun jalad sirgeks ja sirutan ka varbad välja.
 6. Vabastan lõualuku ja viin jalad üle pea, nii et varbad lähevad põrandaga kokkupuutesse. Sooritan seda sujuvalt, jalgu igal väljahingamisel järk-järgult madalamale lastes. Võin viia ka käed üle pea.
 7. Püsin selles asendis ja püüan selja sirgeks ajada. Sissehingamisel pingutan jalalihaseid. Tõmban alakehalihased pingule – tekib juurelukk (*mula bandha*). Väljahingamisel lõdvestun. Algul lasen isegi põlved natuke konksu.
 8. Kordan punktis 7 kirjeldatud tegevust.
 9. Naasen aeglaselt lähteasendisse. Lõdvestun veidi pikemalt.
- Kõrge ja madala vererõhu puhul sooritan kõiki

faase lühikest aega (kuni 10 sek) ja jätan ära punktis 7 toodud harjutuse osa. Hingan normaalselt. Kui hakkamata hingama raskelt ja kiiresti, pöördun kohe tagasi algasendisse.

PANEN TÄHELE:

- väldin põlvede painutamist lõppfaasis
- käsivarsi ei liiguta küljele
- jalad jäävad kokku
- väldin järske ja jõulisi liigutusi
- õlavöö, kael ja lõug tuleks hästi lõdvestada, jalgu mitte sirutada
- väldin surutud hingamist või hingamiskatkestust – see võib tekitada ängistust
- vähem treenitud kehaga sooritan harjutust pehmelt, oma tunnetuse järgi.

MILLEKS HEA?

Alakehaelundid muutuvad justkui nooremaks. Lülisammast saab tänu ettekallutusele lisavarustuse, mis kõrvaldab seljavalu. Jäigad õlad ja küünarnukid muutuvad painduvamaks. Seedimine korrastub. Madal vererõhk läheb normi. Harjutus vabastab kõrgest vererõhust, kui sooritada järjest "Atra" ja turiseisu.

RASKEM VERSIOON +7

Kuus esimest punkti sooritan samamoodi. Püüan selga sirgeks ajada ja sissehingamise ajal viin jalad laiali. Jälgin, et nad oleksid sirged ja pingutatud. Teen juureluku (tõmban alakeha lihased pingule). Väljahingamisel lõdvestun ja toon jalad kokku. Võimete kohaselt teen kordusi – jalgade pingutamise ja selja sirutamise. Edasi jälgin punkti 9.

MILLEKS HEA?

Asend annab kehale, südamele ja jalgadele puhkust. Vere ringlus puusade piirkonnas on vabam.

RASKEIM VERSIOON +10

Kordan kuut esimest punkti. Kõverdan põlved, viin nad kõrvade juurde, jätan põlved põrandale

ning surun nad vastu kõrvu. Varbad on välja sirutatud, jalalabade siseküljed on koos. Sõrmed lukustan. Hingan normaalselt sisse-välja ja püsin asendis kuni 1 minut. Tõstan keha ülespoole ja pingutan jalgu põlvedest.

Haaran parema käega parema jala suurest varbast või varvastest. Vasaku käega haaran vasaku jala suurest varbast või varvastest. Pingutan selga sirgemaks ülespoole ja tunnetan kõõluste venimist. Püsin asendis kuni 1,5 minutit. Hingamine peab olema normaalne. Edasi jälgin punkti 9.

MILLEKS HEA?

Ergutab jalgu ja tugevdab alakeha elundeid.

20. KOTKAS +7

(garudasana)

TEHNIKA

1. Viin raskuse paremale tallale. Tõstan vasaku jala maast lahti.
2. Põimin vasaku jala ümber parema jala. Põimin vasaku käe ümber parema käe. Asetan pihud vastamisi. Viin pilgu ninaotsale.
3. Püsid asendis, pingutan keha kõiki lihaseid. Hingan tavaliselt.



4. Väljahingamise ajal laskun poolkükki nii, et küünarliigesed asetuvad paremale reiele. Lõug toetub kätele.
5. Püsin asendis. Pingutan keha kõiki lihaseid. Hingan tavaliselt.
6. Tulen sujuvalt tagasi algasendisse, põimides lahti vasaku jala ja käe. Lõdvestun.
7. Kordan põimimist parema jala ja käega. Kordan kõiki tegevusi.
8. Kordan kogu tsükli mõned korrad.
9. Kui soovin, lõpetan seljavenitusega
10. Poolkükki on hingamine veidi raskendatud, aga nii treenin kopse.

MILLEKS HEA?

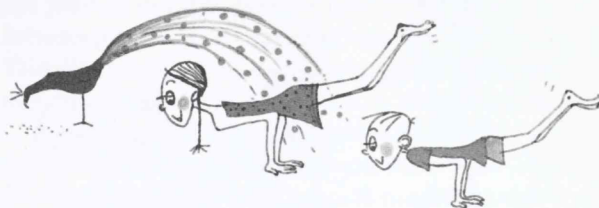
Areneb kindel tasakaalutunne. Kaob pinget nii jalgadest kui ka kätest. On hea krampide, lihasevalude ja väsimuse vastu. Stimuleerib vereringet.

21. PAABULIND +9

(myurasana)

TEHNIKA

1. Laskun põlvili põrandale ja jätan väikse vahe põlvede vahele.
2. Asetan käed ette maha nii, et sõrmed oleksid keeratud põlvede poole.
3. Kõverdan küünarnukid ja jälgin, et nad jääksid kokku.
4. Viin keha raskuskeskme ette, asetan vahelihase piirkonna küünarnukkidele ning rinnakorvi küünarvartele.
5. Sirutan jalad ükshaaval välja. Jätan jalad kokku.
6. Väljahingamise ajal läheb keharaskus kätele. Tõstan jalad maast lahti ja sirutan keha võimalikult sirgeks.
7. Püsin asendis. Algul õnnestub see vaevaliselt. Hiljem võin püsida asendis kuni minuti.
8. Langetan pea põrandale ja siis jalad. Asetan põlved käte kõrvale maha, vabastan käed ja lõdvestun.



RASKEM VERSIOON +13

Teen harjutust ristatud jalgadega ülalkirjeldatud eeskujul, välja arvatud p 5. Muudan ristamise asendit ja kordan.

PANEN TÄHELE:

- väikesed sõrmed on paralleelsed ja võimaluse korral kokkupuutes
- väljasirutatud jalad peavad olema jäigad
- keha raskuskeskme leidmine vajab treeningut
- hingamine võib olla vaevaline, kuna vahelihasele on tugev surve; jälgin, et ei tee endale liiga.

MILLEKS HEA?

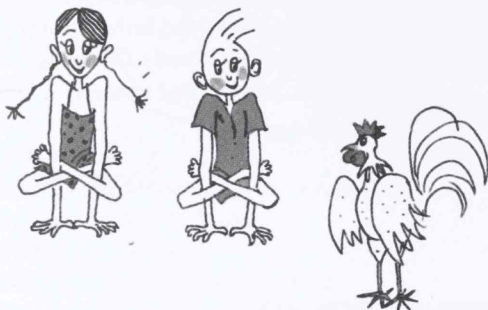
Keha alaosa saab tugevalt ergutatud. Randmed, küünarnukid ja küünarvarred tugevnevad. Küünarnukkide surve on tugev alakeha aordile, mis sunnib vere alakeha elundites õigesti ringleva. Paraneb seedimine ja toksilised ained ei saa ladestuda. Põrna töö aktiveerub. Kõhuhaigused taanduvad. Suhkruhaiguse puhul saab sellest asendist abi.

22. KUKK +6

(kukutasana)

TEHNIKA

1. Istun maha ja võtan lootosteasendi.
2. Asetan käed põlvede lähedalt reite ja sääremarjade vahelt läbi.



3. Väljahingamise ajal üritan tõsta keha maast lahti. Jälgin keha tasakaalu. Püsin asendis nii kaua, kui suudan. Hingan normaalselt.
4. Laskun maha, vabastan käed ja muudan jalgade ristasendit.
5. Sooritan punkti 3 järgi asendit veel kord.
6. Lõdvestun korralikult, heites selili maha ja siputades ülestõstetud käsi-jalgu.

PANEN TÄHELE:

- asend õnnestub alles siis, kui saan viibida lootosisteasendis kas või natuke aega – selle saavutamiseks peab jätkuma kannatust
- käte asetuse reite ja sääremarjade vahele algab sõrmedest ja ulatub kuni küünarnukkideni
- käed asetuvad põrandale nii, et põidlad jäävad kokkupuutesse, see nõuab head tasakaalu jälgimist.

MILLEKS HEA?

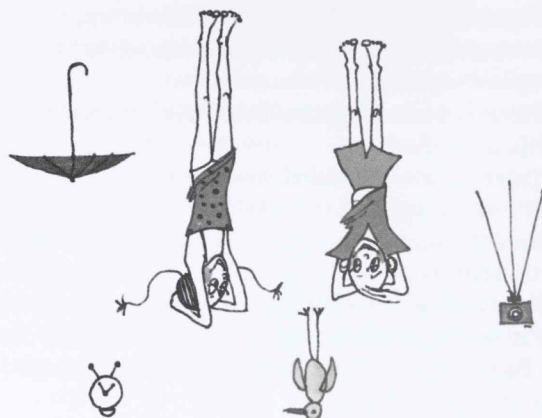
Asend tugevab eriti randmeid, puusi ja alakeha-elundeid.

23. PEAPEALSEIS +8

(shirsasana)

NÕUANDED

Selles asendis on tähtsad üksnes tasakaal ja lülisamba vertikaalsus. See aitab meil vältida pea-, kaela- ja seljavalusid.



Soovitav on harjutust sooritada ainult üks kord ühe harjutuste tsükli jooksul. Kui soovid teha harjutust hommikul ja õhtul, tee kindlasti kaks harjutuste tsükli. Enne tee peapealseis ja seejärel "Küünal".

Kui oled juba edenenud, alusta peapealseisust, et vältida teistest harjutustest tekkida võivat kerget väsimust. Nii on tagatud hingamise ühtlus ja keha ei hakka võbisema. Peapealseisu peetakse asanade kuningaks ja isaks. Tavaliselt sünnime siia ilma, pea ees. Peas olev aju on intellekti, teadmiste, tarkuse ja võimu asupaik. Kirjeldatud kaks harjutust ("Küünal" ja peapealseis) kindlustavad organismi tasakaalu samamoodi, nagu isa ja ema tagavad harmoonilise perekonna. Ainult peapealseisu sooritamine võib jätta psüühika rahutuks ja emotsionaalselt tasakaalutuks. Seepärast soorita ka teisi harjutusi!

Hea, kui sul on juhendaja, kes sind aitab, kuid üksinda tehes võid sooritada peapealseisu toa nurgas, sõrmseongus käed 5–15 cm nurgast eemal. Seinad on sel juhul toeks ja hirmu ei teki. Edasi arenedes seisa ainult seina najale ja tõuka end seinast natuke eemale. Lõpuks loobu ka seinast. Peegli ees harjutades näed end ka ise ja saad oma asendit korrigeerida.

Harjutamisel aseta pea ja õlgade alla neljaks kokku pandud tekk. Keharaskus kannab üksnes pealae keskosale, mitte küünarvartele ega kätele,

mis aitavad ainult tasakaalu hoida.

Loe järgnev tekst korralikult läbi ja alles siis mine harjutuse juurde!

Kukal, selg, reite tagakülg ja kannad peavad olema ühel joonel, risti põrandaga, ega tohi kalduda viltu. Samuti peavad asetsema ühel joonel kurk, lõug ja rinnak, vastasel juhul kaldub pea ühele küljele või liigub ettepoole. Peopesade alumised ja ülemised külgjed peavad samuti olema ühel joonel, vastasel korral ei paikne pea põrandal õigesti.

Mis puutub kere asendisse, siis seljapiirkond peab olema lükatud ette ja üles. Piht ja vaagna-piirkond ei tohi olla lükatud ettepoole, sest kere peaks õlgadest kuni vaagnani olema põrandaga risti. Kui vaagnapiirkond vajub ettepoole, tähendab see, et keharaskus ei paikne ainult pealael, vaid ka küünarnukidel, sest selja-piirkond (rinnakorv) ei ole korralikult välja sirutatud. Kui küljelt vaadata, siis peaks keha kaelast kuni kandadeni olema sirge. Püüa reied, põlved, pahklud ja varbad hoida võimalikult koos.

Siruta jalad, eriti põlveõndlad ja reite tagaosad, täielikult välja. Kui jalad vibavad tahapoole, tõmba põlved ja kõhu alaosa hääbeme kohal pingesse. See hoiab jalad risti põrandaga. Siruta varbad üles välja. Kui jalad õõtsuvad ettepoole, siruta selga ja lükka vaagnapiirkond kergelt taha, kuni ta on õlgadega ühel joonel. Kehal on siis kerge ja poos tundub meeldiv.

Minnes üles või hoides peaseisu ei tohiks silmad kunagi verd täis valguda. Kui nii juhtub, pole asend õige.

Peapealsemise aeg sõltub isiklikest võimetest. Alguses on raske end tasakaalustada isegi minutiks, aga kui see on saavutatud, on edasimineki kiire. Algajad suudavad seda teha vaid 1–5 minutit, kuid selles poosis võib mugavalt püsida kuni 15 minutit.

Üles minnes või alla laskudes liiguta jalgu koos. Kui lähed alla ja tuled üles põlvist sirgete jalgadega, saavutad harmooniline aeglase liikumise ja suudad kontrollida pähe tulvava vere hulka. Siis ei ole ohtu kaotada tasakaalu peapööratuse või labajalgade tuimenemise tõttu,

kui pärast peapealseisu kohe püsti tõused. Aja jooksul muutub kogu tsükkel (ülesminek, asendis püsimine ja allatulek) väga kergeks. Täiuslikus peapealseisus on keha täielikult sirutatud ja samal ajal koged täielikku lõdvestumist.

Alati on ohutu täiustada esmalt “Küünalt”, enne kui püüad peapealseisu sooritada. Kui eelnevalt kirjeldatud seisupoosid ning “Küünla” erinevad liikumised on omandatud, tuleb peapealseis välja ilma eriliste jõupingutusteta. Kuni need elementaarsed asanad ei ole omandatud, kulub peapealseisu õppimiseks rohkem aega.

TEHNIKA

1. Panen neljakordselt kokkuvolditud vaiba põrandale ja põlvitan selle ette.
2. Asetan sõrmseongus käed vaiba keskele ja püüan jälgida, et vaibale moodustuks käte vahel täisnurk (hiljem vähendan seda nurka).
3. Asetan pea peopesade vahele nii, et maha toetuks täpselt pealagi. Tunnen, et olen pea kindlalt fikseerinud.
4. Sirutan jalad välja. Põlved tõusevad põrandalt.
5. Liigun varvastel peale lähemale, nii et saan selja sirgemaks suruda. Proovin kannad põrandale jätta, harjutan seda.
6. Ajan lüüsisamba sirgeks, surun rinnakorvi ette. Hoian asendit.
7. Hingan välja ja viin
 - algul ühe jala väikese hooga üles
 - teise jala väikese hooga üles
 - mõlemad jalad algul põlvest kõverdatult aeglaselt üles
 - meisterlikult sooritades mõlemad sirged jalad koos üles.
8. Saavutatud asendis sirutan veel selga ja pinges põlvedega jalgu kõrgemale (varbad on ka üles suunatud) ja tasakaalustun lõplikult.
9. Jälgin kõiki eelnevaid nõuandeid ja püsin asendis seni, kuni see on talutav. Väldin ülepingutamist. Kõiki venitusi sooritan sissehingamise ajal.
10. Kõverdan jalad põlvedest ja naasen algasendisse. Hiljem saan juba sirgete jalgadega tagasi laskuda.

PANEN TÄHELE:

- jälgin, et harjutuse sooritamise ajal ei ole käsi-varred peast liiga kaugel ega liiga ligidal, et pea ei liiguks ega asetseks sõrmedel
- varbad peavad tõusma iseenesest, mitte pärast korduvat põrandalt lahtitõukamist
- väldin kiiret tõusmist. Püüan hoida jalad koos ja selja sirge
- peapöörituse puhul panen pöidla lauba keskosale ja teen kergeid ringe
- tühi kõht aitab harjutuse õnnestumisele kaasa, ka masseeritakse siseorganeid sel juhul paremini
- hästi lõdvestunud kõht lubab sooritada harjutust eriti tulemusrikkalt
- rinnakorv on passiivselt venitatud, nii et surve jaotub ühtlaselt
- väldin ülemäära tõukulu kõhulihaaste kokkutõmbamisel, sest muidu võivad kõhulihased krampi kiskuda
- kui ajab kõhima, siis see näitab, et olen alustanud harjutust sissehingamise ajal.

MILLEKS HEA?

Peapealseisu regulaarne praktiseerimine paneb tervisliku puhta vere voolama läbi ajurakkude. See noorendab neid, mistõttu mõtlemisvõime paraneb ja mõtted muutuvad selgemaks. See asana on nagu erguti kiiresti mõttetööst väsivale inimesele, sest kindlustab hüpofüüsi ja käbinäärme korraliku verevarustuse. Meie kasv, tervis ja vitaalsus sõltuvad nende kahe näärme õigest funktsioneerimisest. Inimesed, kes kannatavad unepuuduse, mälunõrkuse ja elujõu vähesuse all, on muutunud selle asana abil lausa energiakuhjumeiks, kelle kopsud suudavad vastu panna igasugusele kliimale ja tööle. See harjutus ravib terveks nohust, kõhast, kurgu-põletikest, halvast suulehast ja südamekloppi-misest. See hoiab keha sooja. Koos "Küünla" liikumistega aitab see jagu saada kõhukinnisusest. Korrapärase harjutamise tulemusena suureneb vere hemoglobiiniisisaldus märgatavalt. Peapealseisimine arendab keha, distsiplineerib mõistust ja laiendab vaimuhorisonte.



24. ROHUTIRTS +1

(shalabasana)

TEHNIKA

1. Heidan põrandale kõhuli, jätan käed keha kõrvale, peopesad allapoole, või viin rusikas käed alakõhu alla.
2. Väljahingamise ajal tõstan üles
 - pea ja rinnakorvi
 - jalad
 - pea ja jalad üheaegselt
 - pea, jalad ja käed üheaegselt, kui käed on keha kõrval.
3. Pingutan korralikult jalalihaseid. Hoian jalad võimalikult sirged.
4. Pingutan samuti selja ülaosa lihaseid.
5. Laskun põrandale ja hingan sisse. Teen kordusi.

PANEN TÄHELE:

- käed on keha kõrval sirgelt
- tõustes maast üles jälgin, et alakeha jääks raskust kandma
- üritan hoida reied, põlved ja sääred võimalikult koos
- püüan vältida raskuse kandmist kätele
- harjutuse edenedes suudan asendis olles hingata vabalt sisse, laskumata põrandale
- alaselja valudest vabanemiseks kõverdan jalad

põlvedest nii, et nad jääksid risti põrandaga. Väljahingamise ajal tõstan reied põrandalt ja püüan tuua põlved kokku.

MILLEKS HEA?

Aitab saavutada selja elastsuse, kaovad valud ristluu- ja nimmepiirkonnas. Lülisamba lülid leiavad omavahel parema asendi. Korrastuvad seedimine ja alakõhu piirkond. Mõjub hästi põiele ja eesnäärmele.

25. LOOJANG +6

KANGELASISTE (*paschimotasana*)

EELTEHNIKA

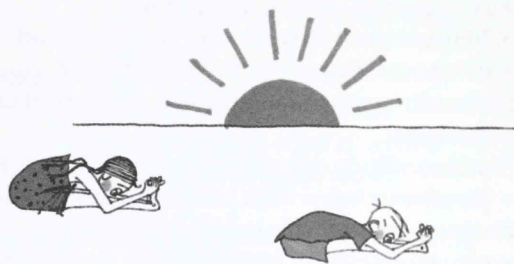
Selle harjutuse sooritamise eel on soovitatav harjutada järgnevalt kirjeldatavat "elunärvi venitamist".

1. Istun põrandale ja sirutan jalad ette. Asetan käed reite kõrvale, sõrmeotsad varvaste poole.
2. Hingan sisse ja venitan selga. Kallutan end puusadest natuke ette ja libistan käsi 1–5 cm ettepoole.
3. Lõdvestun ja jälgin teadlikult keha.
4. Kordan punktides 2 ja 3 ettenähtud liigutusi mitu korda, seni kuni vastupanu keha kallutamisele ei muutu talumatult suureks.
5. Lõdvestuseks toon jalad põlvest konksu ja lasen põlvedel vajuda vabalt külgedele. Toetan käed selja taha põrandale. Surun rindkere ette ja kõigutan end puusalt puusale.
6. Kordan kõike uuesti, sooritades harjutust võimalikult pehmelt, sest siis taandub keha jäikus kiiremini.

Esialgu tõusevad põlved põrandalt üles ja selg ei suuda olla sirge, kuid aja jooksul kõik laabub. Tänuks saan selgroo, mis on sirge ja suudab igas asendis end rõhtsana hoida.

PÕHITEHNIKA

1. Istun põrandale ja sirutan jalad ette. Asetan peopesad istmiku kõrvale maha, sõrmeotsad



varvaste poole. Selg on sirge ja pea otse. Hingan sügavalt.

2. Sissehingamise ajal viin sirged käed kõrvalt üles, pihud ees. Tõmban kõhu sisse, lülisamba poole. Rindkere kerkib.
 3. Väljahingamisel kallutan kere ettepoole, alustades puusadest ja püüdes selga võimalikult sirge hoida. Haaran kätega kas säärt alaosa, jala-labadest, varvastest või üle varvaste jalataldadest.
 4. Püüan lülisammast võimalikult tugevasti sirutada ja hingan sügavalt.
 5. Püsin sellises asendis nii kaua, kuni see on meeldivalt talutav.
 6. Naasen lähteasendisse. Lõdvestun.
- Arenedes sooritan harjutust alates punktist 3 nii:
7. Hingan välja. Haaran varvastest. Kõverdan käed küünarnukkidest ja viin nad laiemale. Tõmban kere ette põlvedele. Sirutan kaela ja kere välja. Puudutan põlvi:
- ninaga
 - seejärel suuga
 - asetan lõua põlvedele
 - asetan lõua põlvedest edasi.
8. Püsin selles asendis 1–5 minutit, hingan ühtlaselt.
 9. Tulen tagasi lähteasendisse. Lõdvestun eel-

PANEN TÄHELE:

- jalad ei ole teineteisest liiga kaugel
- põlvelihasd peavad olema hästi soojendatud

ja põlved võiksid jääda sirgeks

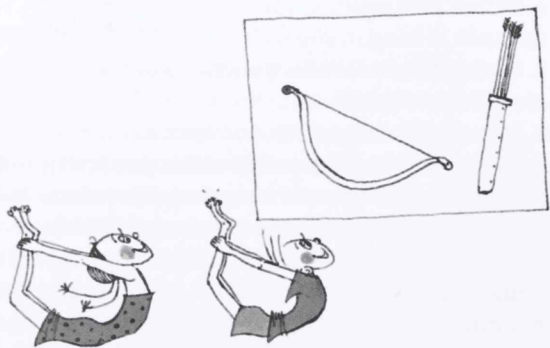
- käed ei ole küünarnukist sirutatud
- pea on püsti, seljaga ühel joonel
- hingamine on korrapärane, mitte surutud
- ei kiirusta liigselt ega taotle liiga kiiret tulemust; varun rohkem aega ja teen harjutust pehmemalt

• püüan vältida nõksatusi või vibavat liikumist

- lõpufaasist tulen välja alles siis, kui käed on jõudnud reite kõrvale ja selg on korralikult veninud. Algasendit võttes "rullin" selja aeglaselt lahti.

MILLEKS HEA?

Lülisammas "nooreneb", sirgub ja tugevneb. Paraneb seedimine, tugevnevad jalalihased. Selles asendis viibimine masseerib südant, selgroogu ja alakehaelundeid. Vaagnapiirkonna verevarustus paraneb. Tugevneb kontroll oma seksuaalsuse üle.



26. VIBU +5

(dhanurasana)

TEHNIKA

1. Heidan põrandale kõhuli.
2. Välja hingates kõverdan põlved. Sirutan käsivarred taha ja haaran kätega pahklude piirkonnast. Hingan mõne korra rahulikult.

3. Hingan korralikult välja ja tõmban jalad üles nii, et põlved ja rinnakorv kerkiksid põrandalt. Käed on vibunööri osas.

4. Tõstan pea üles ja tõmban ta nii taha kui võimalik. Viin keharaskuse kõhule. Hingan ühtlaselt.

5. Kiigun kõhul ette-taha.

6. Väljahingamisel vabastan käed, sirutan jalad tagasi põrandale ja lõdvestun.

7. Kordan harjutust.

PANEN TÄHELE:

1. Püüan vältida ribide ja vaagnaluu asetumist põrandale.

2. Põlved on jalgu tõstes lahus, nii saab neid kõrgemale viia. Pärast täielikku ülessirutumist viin põlved, reied ja pahklud kokku.

3. Kui kõht on sirutatud, siis on hingamine kiire. See on loomulik. Püüan asendis püsida 20–60 sekundit.

4. Vanematele inimestele on see harjutus raske, neile sobivad rohkem "Kobra" lihtsamad faasid.

MILLEKS HEA?

Asend taastab selgroo elastsuse ja ergutab alakehaelundite talitlust. Selgroolülid saavad tagasi oma õige asendi. Kõhult kaob rasvkude.

Omandatakse ilus figuur ja saavutatakse hea enesetunne, käte, jalgade ning lülisamba liikuvus paraneb.

27. KOER +5

UPPASEND (adho mukha svanasana)

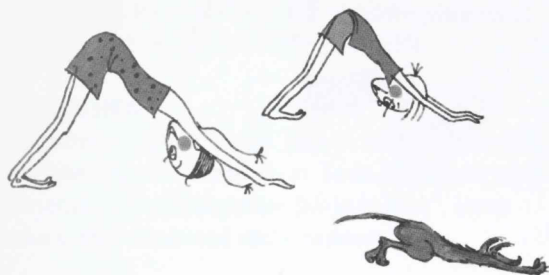
Nimetus tuleneb sellest, et harjutuse sooritaja meenutab koera, kes on pea ja esikäpad madalalt välja sirutanud, tagakeha aga püsti surunud.

TEHNIKA

1. Heidan kõhuli, nägu allapoole, jalad veidi lahus (umbes 30 cm kaugusel teineteisest). Pihud toetuvad rindkere juures maha, sõrmed

28. POOLKUU +4

(ardha chandrasana)



on sirged ja pea poole suunatud.

2. Hingan välja ja tõusen upptoengusse, keerates algul varbad pea poole. Käed sirutuvad, puusavöö liigub taha, pea jääb ette, tallad püüan aga täies ulatuses maha viia (esialgu on see väga raske, eriti neil, kellel on jalalabad kinni).

3. Püsin sellises asendis umbes minuti ja jälgin, et jalad oleksid võimalikult sirged. Jalalabad on paralleelsed ja varbad suunatud otse ette. Hingamine on sügav.

4. Laskun aeglaselt lähteasendisse.

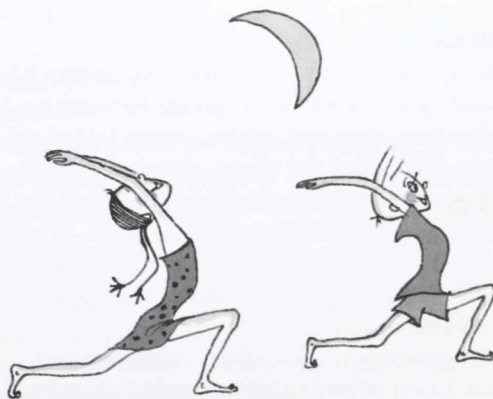
5. Lõdvestun ja kordan harjutust.

MILLEKS HEA?

Kui püüda olla selles asendis võimalikult kaua, on kurnatuse puhul võimalik taastada kaotatud energiat. Sportlastel, eriti jooksjatel, kõrvaldab see kiiresti väsimuse. Sprinterid saavad sellega arendada jalgade kiirust ja kergust. Jäikus ja valu kandades kaovad. Pahklud tugevnevad ning jalad muutuvad nägusamaks. Jäikus abaluude piirkonnas taandub. Köhulihased tugevnevad. Õlaliigeste põletik annab järele. Vahelihast (diafragmat) tõmmatakse rinnaõõnsuse suunas ja südamelöökide sagedus väheneb. Süda saab pingevabaks. Veri värskendab ajurakke ja virgutab keha. Harjutus sobib ka kõrge vererõhu puhul.

TEHNIKA

1. Lähen seisuasendist suurde harkseisu.
2. Sissehingamise ajal tõstan käed külgedelt õlgade kõrguseni, jälgin, et peopesad on pööratud allapoole.
3. Väljahingamise ajal pöoran parema jala külgsuunas 90° paremale ja vasaku jala samuti kergelt paremale, keha pöörab kaasa, hoian vasaku jala sirgena ja põlvest pingul.
4. Parem jalg paindub põlvest nii, et tekib 90° nurk reie ja sääre vahele. Reis jääb põrandapinnaga paralleelseks.
5. Sissehingamise ajal viin käed ees kokku ja lähen edasi kätega pea kohale / üle pea.
6. Väljahingamise ajal naasen harkseisu.
7. Teen punktid 2–6 läbi vasaku poole peale.
8. Tulen seisuasendisse. Lõdvestun, lastes keha iga rõhutatud väljahingamisega järk-järgult ette rippu kuni põrandani ja tõusen järk-järgult iga rõhutatud sissehingamisega.



PANEN TÄHELE:

- jalgade väljasirutused on rõhutatult tugevad
- jalad, keha ja käed on kõik ühel joonel
- järk-järgult teen sirutust igale keha piirkonnale

järjest teadlikumalt ja tugevamalt

- tunnetan eriti lülisamba lülide vahele tekkivat ruumi
- tunnetan roiete vahele tekkivat ruumi
- tunnetan isegi naha venimist ja pingutumist
- kui käte viimine üle pea on raske, piirdun omale sobivama versiooniga – näiteks sõrmseongus käte toomisega pealaele
- kasvan raskemate versioonideni aeglaselt.

MILLEKS HEA?

Ergutab lülisamba alaosa. Jalalihased, põlved ja jalanärvid tugevnevad. Maole on asendi sooritamine toetav. Vähesse kehapiindlikkuse ja nõrkuse ning kurnatuse puhul sobib alguseks vaid kolmnurgaasend.

29. LAUD +2

(purvottasana)

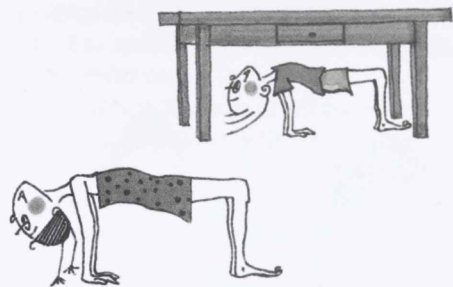
Purva – 'ida'. Idamaades peetakse inimese esikülge idakaare mõju all olevaks. Selles asendis toimub kogu keha esikülje intensiivne sirutus.

TEHNIKA

1. Istun maas ja jätan jalad otse ette. Asetan käed puusade kõrvale sõrmed suunaga varvaste poole.
 2. Põlvedest jalgu kõverdades asetun taldadele.
 3. Väljahingamise ajal tõstan alakeha maast ja sirutan reied ja keha põrandaga paralleelseks.
 4. Jälgin, et käed on sirutunud ja lasen pea kuklasse, teen seda sissehingamise ajal.
 5. Püüan asendis olla kuni minuti, hingates normaalselt.
 6. Väljahingamise ajal laskun alakehaga taas maha. Lasen põlved ja küünarnukid kõverduda ja lõdvestun.
- Soovi korral teen kordusi.

PANEN TÄHELE:

- tõustes asendisse jälgin, et põlved ja küünarnukid oleksid pingutatud



- jälgin, et sääred ja käsivarred oleksid põrandaga risti
- reied, vaagen ja keha olgu põrandaga paralleelselt.

MILLEKS HEA?

Asend tugevdab randmeid ja pahkluid. Rinnakorv sirutub korralikult. Õlavöötme liikuvus paraneb. Hea vastukaaluharjutus istuvalle tööasendile.

LAUA TEINE VERSIOON +2

Igivana tiibeti igavese nooruse harjutus

TEHNIKA

1. Istun põrandal, jätan jalad ette sirgeks ja asetan nad õlgade laiuselt.
 2. Asetan peopesad tuharate kõrvale maha, sõrmed ettepoole.
 3. Jälgin, et selg on sirge ja pea laskunud ette.
 4. Sissehingamise ajal asetan jalalabad maha ja tõstan alakeha maast üles.
 5. Sirutan end "lauaks" ja lasen peal kuklasse vajuda.
 6. Hingamispausi ajal pingutan käe-, jala- ja seljalihasid.
 7. Väljahingamise ajal laskun maha tagasi. Teen kordusi oma tunde järgi.
- Laskun põrandale ja lõdvestun – tõstan käed ja jalad üles ja raputan neid oma telgede ümber.

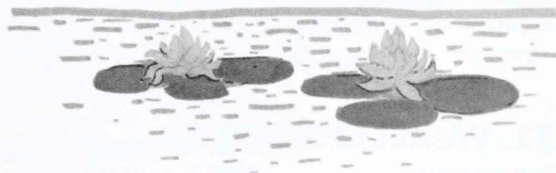
PANEN TÄHELE:

- alguses on randmed väga valusad – teen neile enne ja pärast soojendust-lõdvestust

- asendis olles jälgin, et käed ja jalad oleksid sirged põlve juures on täisnurk ja keha on põrandaga paralleelne
- tunnetan ka kõhu- ja tuharalihaste pingutust
- jälgin, et hingamine oleks loomulik.

MILLEKS HEA?

Tugevnevad seljalihased, jala- ja käelihased, eriti randmed. Kaela jäikus kaob. Seda harjutust võib nimetada “kaalujälgimise harjutuseks”, kuna keha tõstes tunnetad enda raskust.



30. LOOTOS +4

(padmasana)

POOLLOOTOSISTEASEND

TEHNIKA

1. Istun maas, tõstan parema jala vasaku reie ülaosale.
2. Vasak jalg jääb põlvest kõverdatult kas parema jala sääre vastu või sääre alla. (Sama võid teha ka teisele poole, tõstes vasaku jala parema reie ülaosale. See asend on raskem, sest eeldab, et puusad oleksid samuti lahti.)
3. Peod on põlvedel, põial ja nimetissõrm kerges kokkupuutes ja teised sõrmed välja sirutatud. Sellist käe asendit ehk mudrat nimetatakse “tarkuse sümboliks” (dharmachakra-mudra). Nimetissõrm sümboliseerib individuaalset hinge ja põial maailma hinge. Nende kahe ühtsus tähendabki tarkust.

PANEN TÄHELE:

- asendit võtta on kergem, kui panen istumise alla neljaksvolditud teki või mati
- jälgin, et selg oleks kogu pikkuses sirge, samuti kael
- rindkere on tõstetud ja kõht saab vabalt sisse tõmbuda
- kui väsin ja vajun kõssi, siis viin käed taha ja toetan põrandale; sissehingamise ajal surun

säärtele toetudes rindkere ette ning üles. Nii avan puusi ja taastan selja jõu

- asendist välja tulles sirutan jalad korralikult ette.

MILLEKS HEA?

Asend rahustab kogu närvisüsteemi. Areneb põia ja põlveliigeste elastsus. See asend võimaldab hästi sooritada hingamisharjutusi ja mediteerida. Loominguline ja vaimne seisund paranevad.

LOOTOSISTEASEND

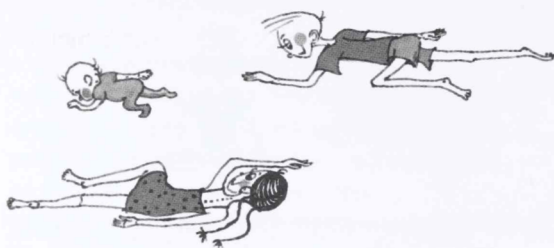
1. Istun põrandal ja ristan mõlemad jalad nii, et kannad jäävad ülespoole ja varbad toetuvad reie ülaosale.
2. Mõne aja pärast asetan jalad ringi nii, et kui näiteks parem jalg jäi enne alla, siis nüüd tõstan ta pealepoole.

PANEN TÄHELE:

- jälgin, et istmikualune oleks natuke kõrgem
- käed on tarkuse sümboli asendis
- selg ja kael on ühel joonel ja võimalikult sirged, õlad võimalikult lõdvad
- asend on eriti raske ja nõuab pikemaajalist treeningut.

MILLEKS HEA?

Omandatud asend loob meelerahu ja võimaluse jõuda kõrgemasse meditatiivsesse seisundisse.



31. VÄIKELAPSEASEND

Puhkeasend

Harjutus meenutab väikese lapse magamis-asendit.

TEHNIKA

1. Heidan kõhuli maha vaibale.
2. Jätan parema käe sirgeks keha kõrvale. Parem jalg on välja sirutatud.
3. Vasakust põlvest ja puusast on jalg kõverdatud täisnurga all.
4. Vasak käsi on ees ja kõverdatud küünarnukist nii, et sõrmed on sirged, peopesa pööratud maha ja sõrmed jäävad näo ette maha.
5. Hingan rahulikult sisse-välja. Jälgin ja tunnetan keha lõtvumist – kõhu piirkonnas, õlgades ja suu ümbruses.

Mõne aja möödudes kordan asendit teisele küljele.

PANEN TÄHELE:

- parima lõdvestuse saavutamiseks venitan sissehingamise ajal jõuliselt keha, ajan sõrmed ja varbad hästi laiali ning avan suu jõulise haigutusega väljahingamise lõpus tunnetan eriti kõhu lõdvenemist
- paremal küljel lebares toon parema õla natuke rohkem allapoole varvaste suunas, et tunnetada kaela lõdvenemist. Sama teen vasakul küljel. Jälgin, et näo- ja suulihased oleksid lõdvad (huuled kergelt paakil)

- võin suikuda – see on isegi väga hea
- vasemal poolel lebares võib olla ebamugavam – see näitab südamel olevat suurt pinget; siis olen algul vasakul küljel vähem aega.

MILLEKS HEA?

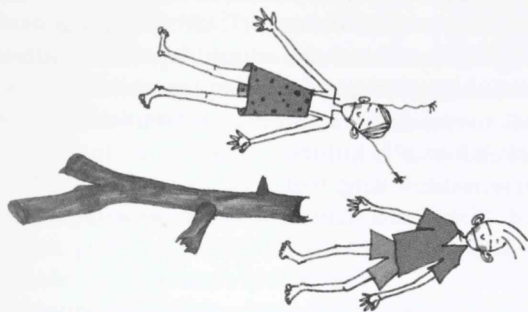
Kõik lihased lõtvuvad. 10–15 minutit asendis olekut võrdub ühe kosutava uinakuga. Olen jälle reibas, puhanud, rahulik ja tegus.

32. PUURONT

SÜVALÕDVESTUS (*savasana*)

TEHNIKA

1. Laman selili põrandal (külmakartlikuna võtan peale teki või villase kampsuni).
2. Käed lebavad külgedel, peopesad üles- või keha poole, sõrmed välja sirutatud.
3. Liigutan kergelt puusi, et keha lõdveneks kiiremini.
4. Toon õlgu natuke allapoole, et tunneksin olavöö lõdvenemist.
5. Sulen silmad. Hingan paar korda nina kaudu sügavalt sisse ja välja. Hingamine on rahulik ja ühtlane. Fraasiga "Ma olen täiesti rahulik" on soovitatav süvalõdvestust harjutada paari kuu jooksul.
6. Koondan kogu mõtte lõdvestumisele.
7. Sissehingamisel pingutan korraks parema jala lihaseid, surudes kanda ette ja ajades varbad laiali. Väljahingamisel lõdvestun. Kordan mõttes fraasi: "Mu parem jalg on raske." Tunnetan jala raskust.
8. Sissehingamisel pingutan korraks parema käe lihaseid, ajades sõrmed hästi laiali. Väljahingamisel lõdvestun fraasi "Mu parem käsi on raske" abil.
9. Sissehingamisel pingutan korraks vasaku jala lihaseid, surudes kanda ette ja ajades varbad laiali. Väljahingamisel lõdvestun ja kordan mõttes: "Mu vasak jalg on raske."
10. Sissehingamisel pingutan korraks vasaku käe



lihaseid, ajades sõrmed hästi laiali. Väljahingamisel lõdvestun ja lausun endamisi: "Mu vasak käsi on raske."

11. Sissehingamisel pingutan korraks seljalihasid, surudes abaluid natuke kokku. Väljahingamisel lõdvestun ja sõnan endamisi: "Mu selg on raske." Tunnetan kogu keha raskust.

12. Sissehingamisel pingutan korraks kaelalihasid, tõmmates ettevaatlikult pea kuklasse. Väljahingamisel sirutan kaela lõdvalt välja.

13. Sissehingamisel pingutan näolihaseid ja haigutan tugevasti. Väljahingamisel lõdvestun.

14. Nüüd kordan kõike, pannes korratavasse fraasi sõna "raske" asemele sõna "soe". Varasematele fraasidele lisan veel: "Mu kõht on meeldivalt soo."

15. Kui soovin eraldi mõnd elundit lõdvestada, võin fraasid siduda vastava elundi või piirkonnaga.

16. Tunnetan lauba jahedust.

17. Tunnetan kulmude ja silmade lõdvenemist.

18. Jätkan meelekohtade, kõrvade, nina, põskede, lõua, suuümbruse, huulte, keele, hammaste ja kurgu lõdvestamisega.

19. Tunnetan oma südame lööke ja kordan: "Mu süda lööb rahulikult ja jõuliselt."

20. Kui vaim jookseb järele mõnele mõttele, siis lasen selle mõte vabaks.

21. Tunnetan kokkusulamist Loojaga (üksiolemise kogemust) ja meelerahu.

22. Naastes aega "siin ja praegu" annan endale

tahtejõulise käsu: "Ma tõusen rõõmsana ja reipana, olen täis elujõudu ja väge."

23. Hakkan sügavamalt ja teadlikumalt hingama.

24. Teadvustan ja liigutan pehmelt

- vasaku jala varbaid
- vasaku käe sõrmi
- parema jala varbaid
- parema käe sõrmi.

Ringutan, ärkan sisemiselt ja lõpuks avan silmad.

25. Leban veel natuke ja astun siis taas igapäevaelu keerisesse.

PANEN TÄHELE:

- Harjutust iseseisvalt sooritades võib jääda lihtsalt magama, kui keha väsimus on suur ja ta vajab puhkust. Seega on ükski olles soovitatav enne lõdvestuse alustamist äratuskell üles keerata, vastasel juhul on oht ärgata alles hommikul või magada sisse.

Hiljem pole vaja enam ka sõnalist abi, kõik toimub loomulikumalt ja aega võib kuluda ainult 3–5 minutit.

Jagan kogu harjutuse kolmeks osaks:

- 1) teadvustan kõik füüsilised tegevused
- 2) teadvustan hingamise rahunemise
- 3) teadvustan mõtete rahunemise.

Raskeim on kolmas punkt. Minu sees olev vaimne jäikus võib mulle põhjustada hulga piiranguid ja takistusi. Püüan need ületada! Elan hetkes – siin ja praegu, mõtlemata sellest, mis ees, või millest on saanud möödanik. Kogen ühtsust elava looduse ja kogu universumiga ning saan sellest kogemusest meelerahu ja jõudu.

MILLEKS HEA?

Organism ise lülitab sisse tasakaalu taastavad funktsioonid. Sellega korrastub hingamine, vereringe tugevneb, paraneb südame ja seede-elundite talitus. Tunne on peagi värske ja puhanud.



33. MEDITATSIOONIASEND

Meditatsioon (mõtisklus, mõtlus, hardumus) on meetod stressist ja rahutusest vabanemiseks. Meditatsioon avab loovuse ning vaimse ja emotsionaalse Mina.

Meditatsiooni sooritatakse vabalt valitavas, kehale võimalikult mugavas palveasendis.

TEHNIKA

1. Istun
 - toolil
 - teemantisteesendis
 - rätsepistes või (pool)lootosasendis.
2. Sulen silmad.
3. Asetan peopesad vastakuti, nii et pöidlal puudutavad rinnakorvi keset, st asetsevad täpselt rinnakorvi kõrgemal osal, südame kõrgusel. See punkt on esimese keskmise meridiaani 17. punkt. Selle pehme puudutamine tekitab südames sooja tunde. Selle kohal asetseb ka inimlikku hoolivust ja armastamisvõimet kujundav südametšakra (anahata-chakra).
4. Suunan tähelepanu sellele punktile ja hingamõttes sealtkaudu sisse. Olen oma hingamisega kontaktis. Hingan mõne minuti aeglaselt ja sügavalt.
5. Loen oma palve ja/või mediteerin.

MEDITATSIOON KOOS LASTEGA

Meditatsiooni kaudu on võimalik pakkuda lastele rõõmuküllast ja avastusrohket reisi nende endi sisemaailma. Meditatsioon arendab lastes keskendumis- ja kujutlusvõimet, aitab luua eneseusaldust ning toetab positiivse maailmapildi kujunemist läbi elujaatavate mõtete ja tunnete loomise.

Meditatsiooni alguses palun võtta lastel mugava isteesendi ning sulgeda silmad. Aeglaselt, sisendava tundega ja südamlilikult rääkides, ise kaasa mängides kujustan teksti mõttelisteks piltideks. Liigun tekstiliselt edasi rahulikus tempos, andes mõttepiltide kujustamiseks piisavalt aega. Tekstilise osa lõppemisel annan aega meditatsioonist väljatulemiseks, kuna meil kõigil on oma erinev sisemine rütm. Viin tähelepanu hingamisele, paludes sügavamalt ning teadlikumalt hingama hakata ning avada silmad. Seejärel võib teha mõned mõnusad ringutused ning sirutused.

Meditatsiooni lõpetan vestlusringiga, kus palun igaühel rääkida, mida ta oma piltides tundis või nägi. Lasen kõigil jääda oma arvamuse ja nägemuse juurde. Olen kõigi ja kõige suhtes tähelepanelik, tolerantne ning loominguline. Julgustan ning toetan lapsi. Õpin lastelt, surumata neile peale oma mõttemaailma. Vt ka laste meditatsiooni raamatut "Vaata iseendasse. Mediteerimine valgusele".

MEDITATSIOONITEKSTIDE NÄITEID

Meditatsiooni kaudu on võimalik selgeks teha Maal valitsevate looduse algenergiate mõisted. Need algelemendid on tuli, vesi, õhk, maa ja puu (Hiinas peetakse selleks veel ka metalli).

• Tuli

Istun sobivas isteesendis. Lasen end lõdvaks ja kujutlen, et istun lõkke ääres. Vaatan, kuidas tuleleegid omavahel mängivad. Mõttes olen

nende kõrval. Hakkame nendega koos tantsima. Saan tulega sõbraks. Tunnen, kuidas mul hakkab soe ja hea. Vaatan, kuidas ma muutun. Lõpetan tantsu, olen näoga tule poole ja tänan tuld. Avan aeglaselt silmad.

• Vesi

Mõttes seisan mere kaldal ja lähen aeglaselt merre. Jään vee peale selili lebama. Lasen end lainetel kaugele mere keskele kanda. Tunnen, kuidas lained mind mõnusalt loksutavad. Olen merega üks. Näen kalu ja meretaimi. Tunnen, kuidas kalad ujuvad minust läbi. Rahulikult tunnen oma keha ja hakkas sõrmi liigutama. Ujun aeglaselt kaldale. Pöördun mere poole näoga ja tänan merd. Avan julgelt silmad.

• Õhk

Kujutluses seisan mäe otsas. Puhub meeldiv soe õhk. Olen õhuokeanis. Tunnen selle õhu paitust kogu kehaga, isegi sõrmeotstega. Muutun ise kergeks ja sulan õhuga kokku. Tunnen end õhus hõljuvana ja kõikjale lendavana. Kujutlen, et olen oma meeldivate lemmikpaikade kohal ja vaatlen neid kauneid paiku ülalt. Laskun tagasi mäe otsa ja tunnen jälle oma keha. Avan silmad.

• Maa

Seisan mõttes kahe jalaga maa peal. On kindel ja tugev tunne. Minu jalad lähevad maa sisse. Saan mullaga ja kividega üheks. Näen ilusaid kristalle, olen nende ilust ja kaunitest värvidest võlutud. Tunnen ennast maakerasuurusena. Tulen ja kasvan uuesti maa seest välja. Tunnetan oma keha. Avan julgelt silmad.

• Puu

Kujutlen, et olen käbi. Nüüd olen mulla sees ja hakkas kasvama. Mulle tulevad juured, siis kasvab väike puuvõsu maa peale. Kasvan ikka suuremaks ja uhkemaks. Olen võimas männipuu. Kõik imetlevad mind. Linnud lendavad minu latva ja laulavad seal kaunit. Olen rõõmus ja õnnelik, sest aina kasvan. Tunnen jälle oma keha. Avan silmad.

Kokkuvõtvalt täiendan nüüd laste juttu energiast, mida need üldnimetatud elemendid kannavad. Tuli on võimsaim element, teda tuleb kogu aeg kontrolli all hoida ja teda ei saa tagavaraks varuda. Vesi on võimas voolav element. Vesi võib samuti kontrolli alt väljuda. Õhk on eluenergia kandja, tema puhtus on minu vitaalsuse näitaja. Maa on fundamentaalenergia kandja. Puu on elav ja kasvav element.

Väikestele lastele võib rääkida kõike muinasjutuna, kus tegelasteks on haldjad või inglid. Ideid ja head täiendust saab selles valdkonnas niisugustest raamatutest nagu D. Virtue "Tervendamise inglite abil" ja B. Rupprecht-Stroelli "Minu kaitseingel. Kuidas Teil on võimalik oma kaitseingliga ühendust võtta". Eriliste seostega lääne ja ida meditatsioonitehnikate vahel on võimalik tutvuda K. Bartali raamatus "Meditatsioon – mis see on?".

Ole avatud, kui lapsed hakkavad rääkima värvilooridest, värvilistest keeristest inimeste, loomade, puude või kivimite ümber – see on biovälja nägemine ja see on loomulik. Laps on puhas ja avatud ning ta võibki näha-kogeda üheaegselt mõlemat maailma, nii reaalselt kui ka irrealselt (nähtamatut).

MANTRAST

Nagu Piiblis on öeldud, et alguses oli Sõna, nii tunnistavad ka kõik idamaa kõrgkultuurid algvõnke (energia, praana, väe) olemust. Algvõnge arvatakse olevat tekkinud mantrast OM (kristlik vaste AAMEN). Üksikhäälikud on seotud meie keha energiakeskustega ja võimaldavad nende laulmise kaudu mõjutada oma füüsilist ja vaimset tervist.

Kõikide suurte kultuuride rituaalid on saadetud kõnelaulust ja nende laulmine või kuulmine ongi lihtne meditatsioon. Kõnelaul võib olla ainult hääliku laulmine. Laulmisele võib lisanduda käte suurtähti kujundav liikumine. Nii on võimalik välja ravida ka kogelemist

ja mõne hääliku puudulikkust esitust.

Kõnelaulud on rõõmsad vaimulikud laulud, oratooriumid, reekviemid, gregooriuse laul, islami palvusele kutsuvad hõiked, juudiusu laulelused, Tiibeti munkade kõnelaul jm.

Üldine reegel on, et häälikut, silpi või silbijada lauldakse väljahingamise ajal. Sissehingamisel imen mantra ürgjõu endasse justkui laadides, täites end üleva, puhta jumalikkusega.

OM-mantrat hääldatakse – AAA... OOO... UUU... MMM. Samal ajal pöörame tähelepanu keha nendele piirkondadele, mida vastav häälik mõjutab. Võime libistada käsi südame piirkonnast (A)... päikesepõimikule (O)...

alakõhule (U)... pea tipule (M)... .

Laulame kordusi meeldiva mõõdukuseni. Hea oleks laulda OM-i läbi 21 korda.

Edasijõudnud saavad laulda nii sisse- kui väljahingamise ajal, mis on juba meisterlikkuse näitaja.

Iga ilus meloodiline, südamluk ja rõõmus laul on inimloomingu mantra. Laulame neid laule.

Võimas idamaade mantra, mida võib laulda, on OM MANI PADME HUM (sanskritikeelne vorm) või OM MANI PEME HUNG (tiibeti vorm).

Seda mantrat peetakse üheselt tõlkimatuks, kuid üks paljudest tõlgendustest on “Ole tervitatud, kalliskivi lootoses”.

ENERGIAKESKUSED (TŠAKRAD) JA NENDE SEOS HÄÄLIKUTE JA MANTRATEGA

Tšakra	Sanskriti vaste	Häälik	Mantra	Selgitus	Värv
1 Juur	<i>muladhara</i>	U	LAM		punane
2 Sugu	<i>svadhisthana</i>	O	VAM	suletud O	oranž
3 Päikesepõimik	<i>manipura</i>	O	RAM	lahtine, heliline O	kollane
4 Süda	<i>anahata</i>	A	JAM		roheline
5 Kurk	<i>visuddha</i>	E	HAM		sinine
6 Otsmik	<i>adžna</i>	I	OM	pikalt ja kõlavalt	indigo, violet
7 Kroon	<i>sahasara</i>	M	Jumal		valge

LÕPETUSEKS

Ülaltoodu sõnum taotleb inimolevuses tasakaalu ja vaimset kasvu, mis terviklikult kajastubki igivanas vaimses elamisviisis – joogas. Selle praktikas püüeldakse inimese keha, vaimu ja hinge harmoonilisele arendamisele. Areneb peenmotoorika ja lihastunnetus. Laulu ja vestluse kaudu väljendub jooga vaimne pool. Hingeline osa avaneb tavaliselt mediteerides ja loob täiuslikkustunde kogu tunnist.

Harjutusi sooritatakse mängeldes ja loominguiliselt, lihtsamatelt raskematele ja uuesti lihtsamatele, lõpetuseks pikem lõdvestus.

Teretulnud on kordused ja kombinatsioonid.

Jooga on teekond iseendasse tunnetamiseks ja kogemaks meisse talletatud teadmisi.

Uskumatult tähtis on selle tegevuse juures vanemate või juhendaja roll toetajana, osavõtjana ja abistajana. Head eeskujud selle teostamiseks annab K. Keatingi raamat “Väike kaisutuste raamat”.

Armastava ja hooliva suunamise tulemus ning tänu on heade omadustega, terve ja tähelepanelik, edasijõudev ja abivalmis, õnnelik ja armas laps.

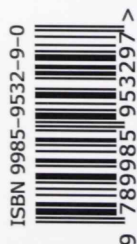
KASUTATUD KIRJANDUS:

- Aarma, G. Jooga. Mandala, Pärnu 1999.
- Bartel, K. Meditatsioon – mis see on? Johannes Esto Ühing, Tartu 2002.
- Bogatov, A, Sergejev, S. Detskaja ioga. Nika-Tsentr, Kiev 1999.
- Keating, K. Väike kaisutuste raamat. Vesikiil, Tallinn.
- Kepler, K, Maser, M, Kasmel, A, Tasa, E. Eesti koolilaste tervis, tervisekäitumine ja sotsiaalne keskkond muutuvast ühiskonnas aastail 1991–1998. Uurimus. Eesti Tervisekasvatuse Keskus 1999.
- Kidron, A, Oidjärv, H. Harrastame joogat. Mondo, Tallinn 2002.
- Melchizedek, D. Elulille iidne saladus I. Valgusesaar, Tallinn 2003
- Nishi, K. Kuldsed tervisereeglid. Loitsukeller, Tallinn 2000.
- Rupprecht-Stroell, B. Minu kaitseingel. Kuidas Teil on võimalik oma kaitseingliga ühendust võtta. Perioodika, Tallinn 1997.
- Tilk, M. Kasvatus eri kultuurides I. Tallinn 2003.
- Vaata iseendasse. Mediteerimine valgusele. Sathya Sai Baba Ühendus Eestis, 1998.
- Vaher, V. Harjutused väikelastega. Valgus, Tallinn 1991.
- Virtue, D. Tervendamine inglite abil. Pilgrim, Tallinn 2004.

Jooga

oma rahuliku ja tasakaalustatud õpetusega
võimaldab inimesel end tunnetada ümbritseva
kõiksusega ühtse tervikuna, tasakaalustada
oma meeli, tunda end terve, väärtusliku ning
õnnelikuna igal eluhetkel, siin ja praegu.

Käesolevast raamatust leiavad joogaharjutuste
sooritamiseks juhendeid täiskasvanud,
kes soovivad ise ja koos lastega selle idamaa
vaimse kõrgkultuuri väärtustest osa saada.
Teine raamat – laste jooga pildiraamat –
on mõeldud vahetult lastele.



PILGRIM